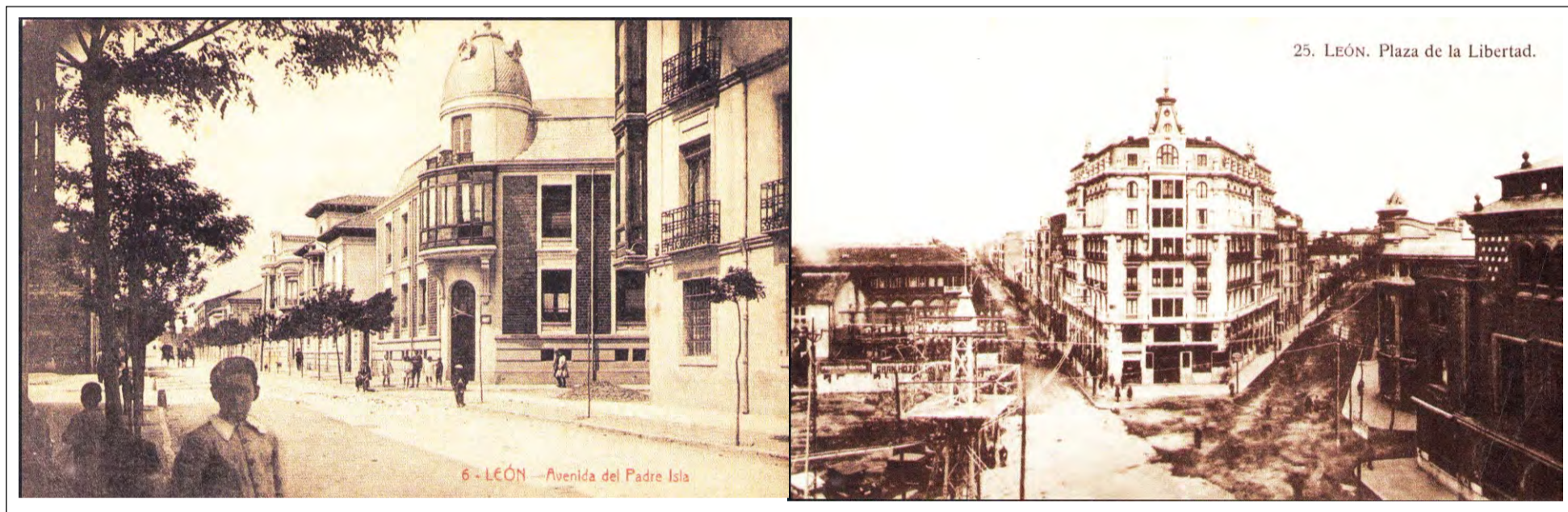


CALLE PADRE ISLA

LA AVENIDA MÁS PIONERA DE LEÓN

Chalets residenciales dieron paso a modernas construcciones. Conoció el primer almacén con escaleras mecánicas, el primer hotel de lujo, el primer ascensor...



The street that's got everything

Avenida Padre Isla starts in Santo Domingo Square. At the beginning of the 19th century it was lined with warehouses, luxury hotels and apartment blocks no higher than three storeys, which gave the avenue a distinctive, stately look. Number 2 is an eight-storey building, commonly known as "Casa Goyo", which was the first building in the city to have a lift. On the same side of the avenue, a few metres further along, stands the "Chalet de los Fierro", now the home of the Chamber of Commerce, a building which gives us an idea of what the street looked like at the

can see the narrow-gauge railway station which also shows the importance of this avenue for travellers, commuters... And before we reach the end of the avenue, and still on the same side, an enormous neo-Renaissance church looms up. Its facade is a type of cladding, with the stones brought one by one from a monastery. In Avenida Padre Isla large and small businesses live side-by-side. Charming little shops, boutiques, beauty salons, shops selling local products...and there is a wide choice of friendly bars and cafeterias offering tasty tapas

La memoria histórica de una calle vista a través de las imágenes del pasado.

A principios de siglo estaba flanqueada por naves y edificios singulares que no superaban los tres pisos de altura, lo que dotó a la calle de un aspecto señorial. La casa Goyo, antiguo popular mesón del Pico, fue el primer edificio que incorporó un ascensor. El ferrocarril de vía estrecha, la iglesia de San Juan y San Pedro de Renueva, la casa Atlantis, el Chalé de los Fierro... son edificaciones que forman parte de la memoria histórica de esta avenida en convivencia con altivos y modernos edificios de viviendas.

¡EXCLUSIVA! solo en esta calle...

La historia nos cuenta que esta avenida fue pionera en el uso de nuevas tecnologías como el ascensor o las escaleras mecánicas. En la actualidad, muchos empresarios se enorgullecen de ser los primeros en ofrecer determinados métodos y servicios en León; como el

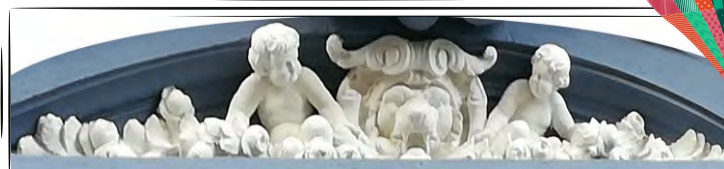
primer implante, la primera cirugía dental guiada o el primer tratamiento de osteopatía craneal. En esta calle puedes encontrar tratamientos y tecnologías que no encontraras en todo León. Varios servicios y productos exclusivos. Como la apiterapia, o el método Bérard de reeducación auditiva.



JOSÉ FRANCISCO DE ISLA

El Jesuita que se enfrentó a la nobleza y al clero.

¿DÓNDE CREES QUE ESTÁ?



CERCA DE: Descubre dónde comer, comprar alojarte, tomar un café, una copa, cenar cuidarte... Y la **AGENDA** cultural y de ocio hasta fin de año.

Participa en el sorteo de 5 subidas en globo

editorial@editorialpendula.es

AHORA SER SOCIO

DE LA CÁMARA DE LA PROPIEDAD URBANA

◆ **INCLUYE LA TARJETA DE LOS LEONESES** ◆

con la que **accederá** de forma **gratuita**, durante un año,
y cuantas veces lo desee, a la **Catedral**, el **Museo** y el **Claustro**

Hágase socio y disfrute de todas nuestras ventajas



**CÁMARA DE LA PROPIEDAD
URBANA DE LEÓN**
LA CÁMARA DE LOS LEONESES

Infórmese en nuestras oficinas · C/ Santa Nonia 6, 24003 LEÓN

Tlfno. 987 251 211 · www.camaraurbanaleon.com · info@camaraurbanaleon.com

EDITORIAL

LEÓN 'BAJO LA LUPA':

AVENIDA DEL PADRE ISLA



Recta como el hombre que te regaló su nombre, larga como un día de verano. Por ti corren los mil aires que bajan desde los montes que tienes por cabeza y que para unir a los hombres de Adanero a Gijón, también fuiste carretera.' Pocas calles rezuman tanta historia como esta avenida leonesa, que nació como camino de peregrinos y que, con el tiempo, se ha convertido en una arteria clave en el desarrollo de la ciudad.

PADRE ISLA SE HA CONVERTIDO EN UNA AUTÉNTICA CLAVE EN EL DESARROLLO DE LA CIUDAD

Poco a poco fue ganando importancia hasta que en 1913 se modificó en el Plan de Ensanche de la ciudad. A partir de entonces pasaría a denominarse 'Carretera de Renueva' y a modo de cremallera fue cerrando un proyecto urbanístico que se había iniciado en los albores del siglo XX, en el año 1904.

La avenida, que nace en la plaza de Santo Domingo (antes llamada 'De La Libertad') estaba flanqueada por

naves industriales como la de los almacenes Zarauza y también por edificios singulares en su margen izquierda. Uno de ellos albergó el famoso 'Mesón del Pico' parada obligada para los viajeros, ganaderos y arrieros que llegaban a León necesitados de descanso y comida.

Tras el ensanche, se construyeron unos coquetos hotelitos y edificios de viviendas que no superaban los tres pisos de altura, lo que dotó a la calle de un peculiar aspecto señorial con el que la floreciente capital de provincia entraría en la década de los años treinta.

Entretanto, y después de convertirse en cobijo para miles de viajeros, el popular 'Mesón del Pico' fue sustituido por la casa de Gregorio Fernández, más conocida como 'Casa Goyo', diseñada por el arquitecto Manuel de Cárdenas.

CASA GOYO SE DESTINÓ A VIVIENDAS. TENÍA OCHO ALTURAS Y FUE EL PRIMERO DE LA CIUDAD QUE INCORPORÓ ASCENSOR.

Cárdenas también diseñó el Chalet de



los Fierro en una avenida que acabó destacando por su arquitectura clásica y elegante.

El lujoso hotel 'Oliden', de estilo neobarroco afrancesado, marcaría un antes y un después en el concepto de alojamiento para viajeros. Corría el año 1933 cuando abrió sus puertas en pleno corazón de la ciudad en la que esquina que une la avenida con la plaza de Santo Domingo. Enfrente existía

una elegante tienda de guantes que dotaba a la calle de un ambiente cosmopolita, donde las mujeres, aún sin tener posibles a las puertas de la guerra civil, acudían por el mero placer de probárselos.

Algunos años antes, en 1894, la avenida Padre Isla ya había visto nacer al Ferrocarril Hullero de La Robla-Valmaseda, que transportaba el carbón entre estas dos poblaciones. Un tren

EL LUJOSO HOTEL 'OLIDEN', DE ESTILO NEOBARROCO AFRANCESADO, MARCARÍA UN ANTES Y UN DESPUÉS EN EL CONCEPTO DE ALOJAMIENTO PARA VIAJEROS.



EL MESÓN DEL PICO ERA MUY POPULAR Y CONCURRIDO. OFRECÍA ALOJAMIENTO A TODOS LOS FERIANTES GANADEROS, CARRETEROS Y AGRICULTORES QUE VENÍAN A EXPONER SUS PRODUCTOS EN LAS FERIAS DE LEÓN. EL NOMBRE DEL PICO LE VIENE POR SU UBICACIÓN EN EL VÉRTICE ENTRE LAS DOS CALLES, PADRE ISLA Y RAMÓN Y CAJAL. HOY EN SU LUGAR LUCE EL FAMOSO EFICIO "CASA GOYO"

Staff

Redacción: Ana María Rodríguez, Patricia Roviroza Zapico

Maquetación: Astrid Felici (idea original de Carmen Moratiel)

Fotografía: Ana Laura Herrero, Archivo Histórico Municipal, Biblioteca

Pública, Biblioteca Regional, Pixabay, Freepik

Agradecimientos: Agustín Iglesias y Fernando Vega

Impreso: www.i-leon.com

Depósito Legal: L'E202-2017

que se convirtió en insignia y que ya como ferrocarril de vía estrecha ampliaría sus horizontes llegando hasta Bilbao. En el año 1972 pasó a integrarse en la compañía FEVE y diez años más tarde el lujoso tren turístico transcantábrico serpentearía por los parajes del norte, convirtiéndose en una de las rutas más espectaculares del país. Poco se podía imaginar por aquel entonces los avatares que correría este tren cargado de historias que ha visto cerrar alguna de sus estaciones más emblemáticas, como la de Matallana. El encanto de su apeadero permanece, eso sí, en la memoria de los miles de usuarios que ocuparon sus vagones y que todavía añoran los tiempos dorados del mítico tren.

A mediados del siglo XX, junto a la muy transitada estación, surgiría un modesto edificio parroquial consagrado a San Juan de Renueva. Fue destruido en 1946 y posteriormente sustituido por la iglesia de San Juan y San Pedro, ubicada al final de la calle y dotada de gran belleza arquitectónica. Su fachada barroca, obra de Fray Pedro Martínez data de 1711 y la mandó traer el Obispo Almarcha desde el monasterio de San Pedro de Eslonza.

Finalmente, el arquitecto Juan Torbado dejó su impronta en pequeños detalles, quedando inaugurada el 29 de agosto de 1953. Solemne sobre su escalinata palaciega vigila desde entonces.

P.Rovirosa



León Bilbao, La línea de vía estrecha más larga de España



LEÓN.—Calle del Padre Isla.

With the passage of time

Few streets have been historically considered of Paramount importance for the development of the city as this

avenue. At the beginning it was flanked by industrial units and distinctive buildings as the Pico inn.

With the passage of time, small picturesque hotels were built gave this street a majestic look. Padre Isla was not

only the first street with a building equipped with a lift, but also it was possible to find there a department store with escalators.

Since 1894, it housed the narrow gauge railway which was the means of transport used to carry coal and the main connection between the city of León and the people who lived in mountain villages. The Saint John and San Peter Church, with its baroque facade, is full of history. Its amazing stair ways are silent witnesses in the lives of hundreds of locals and foreign people.

La actualidad en la avenida Padre Isla

Precisar en una sola frase y con enorme titular de portada el devenir, la historia, evolución y actualidad de una calle, resulta muy arriesgado y difícil. Sin embargo, en este número de León Street hemos resumido sin miedo a equivocarnos, en un solo y contundente término, a la avenida Padre Isla como la calle más pionera de León.

Su historia nos anuncia que fue una importante arteria de la ciudad. Tuvo esa época tranquila, de prolongado paseo entre chopos y aristocráticos chalets. Y otra cara más ruidosa y agitada con la vibración que generaba su estación de vía estrecha, el camino hacia el norte por la carretera de Asturias o la puerta de entrada a la ciudad a través de su angosta Rua Nova.

Todo mezclado en diferentes épocas y en un ir y venir de viajeros y comerciantes que emergían, entraban, importaban, notificaban, partían... siempre por esta calle.

Fue Precursora en tecnología y avances como el ascensor o las escaleras mecánicas, que por entonces formaban parte de la mágica transformación del desarrollo urbano.

Hoy conviven historia y modernidad en los rincones de la avenida.

Pero existe un factor común en la mayoría de empresas y de pequeños establecimientos. Nos cuentan sus propietarios, a través de esta publicación, que algunos han sido los primeros en traer a León aparatos, tecnologías, tratamientos nuevos y exclusivos, que incluso en la actualidad, no puedes encontrarlos en ningún otro sitio de León. De aquí el nombre de "Pionera" término que se ha repetido en el largo recorrido de sus márgenes.



Tal vez coincidencia o tal vez, si me permiten aportar una pincelada romántica al casualismo, tal vez... aun rezuma entre las piedras de la avenida, esa huella intangible y etérea de viajeros, comerciantes, nobles, precursores y pioneros.

AM•R



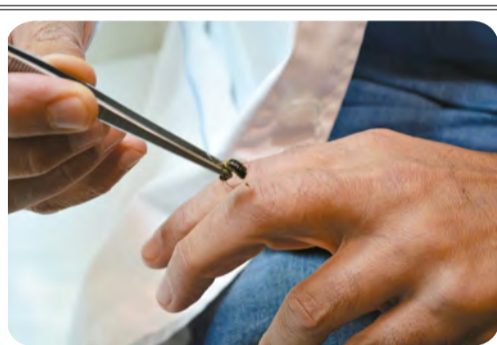
Calle Padre Isla vista al óleo por Fernando Vega

EL PODER SANADOR DE LAS ABEJAS; APITERAPIA

Las abejas son mucho más que miel, jalea real o el recuerdo de un doloroso picotazo en algún verano de nuestra infancia. Y es que el veneno de este pequeño insecto, la apitoxina, es uno de los analgésicos, antiinflamatorios y antibióticos más potentes que se conocen, de hecho, como calmante, supera en eficacia a la morfina.

JUANJO DÍEZ, que hoy es un experto en esta técnica, empezó a interesarse por la Apiterapia tras sufrir un accidente laboral. Después de un año de rehabilitación seguía sufriendo dolores y fue entonces cuando descubrió, por casualidad, que podía reducirlos de forma natural gracias a esta técnica milenaria, usada desde siempre en la cultura griega, china y egipcia. El resultado fue excelente y eso le animó a convertir la apiterapia en el oficio al que dedicar su vida.

LA APITERAPIA FORMA PARTE DE LAS MEDICINAS COMPLEMENTARIAS Y CONSISTE EN LA INOCULACIÓN DE MICRODOSIS DEL VENENO DE ABEJAS, APLICADO MEDIANTE PICADURAS INDOLORAS Y CONTROLADAS DE APENAS DOS SEGUNDOS EN DIFERENTES PARTES DEL CUERPO.



Tras su aplicación, los vasos capilares se dilatan y se acelera e intensifica la circulación sanguínea, mejorando el funcionamiento del metabolismo del sistema nervioso central y periférico. También actúa como anestésico lo-

cal, mejora el funcionamiento del hígado y del cerebro, aumenta la eliminación de toxinas, destruye el crecimiento bacteriano y estimula el sistema inmunológico. Pero lo mejor es que no tiene efectos secundarios.

UNA LARGA LISTA DE BENEFICIOS

POR SU CONSULTA PASAN PERSONAS CON TODO TIPO DE PATOLOGÍAS YA QUE LA APLICACIÓN DE LA APITOXINA MEJORA NUMEROSAS DOLENCIAS: SE ESTIMA QUE SÓLO UN 2% DE LA POBLACIÓN TIENE ALERGIA AL VENENO DE LAS ABEJAS. UNA CIFRA MUY BAJA PERO AUN ASÍ, ANTES DE COMENZAR EL TRATAMIENTO JUANJO SIEMPRE SOLICITA UN ANÁLISIS DE SANGRE PARA VERIFICARLO.



SIN CONTRAINDICACIONES

La Apiterapia no presenta las contraindicaciones de la medicina química ni sus temidos efectos colaterales.

El punto donde se inyecta la apitoxina cambia en función de la patología a tratar, artrosis, artritis, neuralgias, psoriasis, tendinitis...

Pero aunque la estrella de la apiterapia es la apitoxina, Juanjo ha estudiado las propiedades que contienen productos como la miel, el polen, el propóleo o la jalea real. Cuenta con 16 tipos de miel, polenes, propóleos y jaleas reales.

Por su consulta pasan personas con todo tipo de patologías. Se estima que sólo un 2% de la población tiene alergia al veneno de las abejas, una cifra muy baja pero aun así, antes de comenzar el tratamiento Juanjo siempre realiza un análisis de sangre para verificarlo.

En La colmena de León encontrarás una amplia gama de productos de apicosmética, algunos con efectos similares al botox de uso externo.

Cada día esta terapia natural gana adeptos en el mundo, y es que gracias a este pequeño insecto y al tratamiento biológico que nos brinda su veneno podemos mejorar de forma notable nuestra salud.

P.Rovirosa

VAQUEROS TEXAS

'Rebeldes con causa'



Es la vestimenta más vendida del mundo. Esa prenda que no falta en ningún armario. Su historia habla de revolución y de rebeldía. Un pantalón que cuenta con su particular santuario en León. 'Vaqueros Texas'.

En 1992 un matrimonio abulense; Francisco Martín y Fernanda Martín apostaron por esta prenda y hoy cuentan con todo tipo de modelos y marcas en sus tiendas de la avenida Padre Isla 28 y Avenida de San Mamés 54. Durante estos años han sido

reinventa.

Gracias a su pasión y conocimiento del producto, ofrecen una variada colección de las marcas más punteras; **Levis, Lee, Bandolli, Losan, Yellow Skin, Bendorf, Koyote, New Care o Norway.**

Para rematar tu look también existe una variada gama de camisetitas de algodón, camisas, ves-

fieles a la línea vaquera clásica pero además se han abierto a las nuevas tendencias de una prenda que cada año se

reinforma, faldas o chaquetas. Ropa informal y de vestir cuya marca pionera, Levi's lleva décadas en la cresta de la ola, desde queen los años 50 la auparon al estrellato actores como James Dean, Marlon Brandon o Marylin. Una prenda

Francisco valora la importancia de ofrecer a los clientes las últimas novedades en el sector pero



también entiende que es importante preservar los modelos más solicitados por sus clientes de siempre.

Todas las prendas se rigen por una máxima; la alta calidad del tejido, lo que unido a unos precios asequibles, logran que la fórmula funcione.

P.Rovirosa

Vaqueros Texas cuenta con una página donde puedes adquirir tus prendas online.

www.vaqueroستexas.es

La historia de Levi Strauss

El alemán Levi Strauss empezó en el negocio textil en 1853 cuando se mudó a San Francisco. Abrió una pequeña tienda de mercería y poco a poco fue ampliando la clientela hasta convertirla en un negocio rentable. Levi Strauss & Co fue la primera empresa de la historia en producir los pantalones vaqueros, una revolución en la moda de entonces. En 1872 Jacob Davis, un sastre que compraba con asiduidad las prendas de Levi, le dijo que sus pantalones tenían un gran inconveniente: los bolsillos de los mineros se descosían al poco tiempo durante sus labores en la mina. Ante este problema, y para no perder un cliente importante, Levi y Davis vieron que había que reforzar las esquinas de los bolsillos. Así que optaron por añadir remaches y de esta forma nació oficialmente el primer pantalón remachado de Levi's. Nada más y nada menos que la prenda de vestir más fabricada de la historia. Y no nació en Estados Unidos, como se suele pensar, sino en la ciudad italiana de Génova. Los pantalones vaqueros, blue jeans o tejanos tienen su origen en la resistente tela de algodón teñida de azul que los pescadores genoveses utilizaban desde hace ya 500 años para vestirse. Los barcos ingleses que hacían escala en este puerto exportaron a todo el mundo el tejido, que paso a conocerse como "Blue de Genes" (azul de Génova), una denominación que en los países anglófonos derivó al término blue jeans. Así, a Génova le asignamos la creación de la tela tejana y a EEUU el diseño final de la prenda.

Hace más de 40 años que el nombre Félix se encuentra vinculado al deporte en nuestra ciudad.

En el número 93 de la calle Padre Isla puedes encontrar la tienda que lleva el nombre "Deportes Félix" el **único establecimiento en León multideporte donde puedes encontrar todo lo relacionado con esta actividad**, desde una coquilla para un portero de balonmano a unas pinzas de natación o silbatos fox en varios colores.

Pero la Mayor particularidad de la tienda es sin duda, la familia que la dirige desde el año 1973.

Por entonces Félix Llamazares, famoso en León por ser uno de los mejores jugadores de fútbol de la Cultural, fundaba el primer establecimiento que llevaba su nombre en la calle República Argentina.

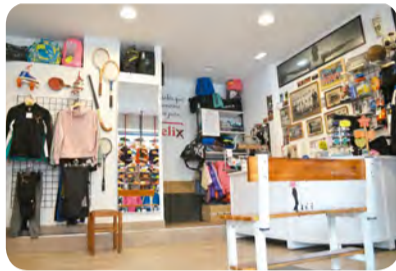
En la actualidad, sus hijos Félix y Soledad han tomado el relevo en la Avenida Padre Isla. Ambos vinculados al deporte desde la infancia y saboreando constantemente nuevos triunfos deportivos de sus descendientes.

— — — ● — — —
 "NUESTRA ESPECIALIDAD? LA ATENCIÓN PERSONALIZADA (NOS CUENTA SOLEDAD)
 TENEMOS MARCAS Y TALLAS ESPECIALES PARA PERSONAS MAYORES QUE DEMANDAN
 MODELOS MODERNOS PERO CON HECHURAS ADAPTADAS A SU CUERPO Y EDAD"
 — — — ● — — —

Esta pasión que irradian por el deporte la transmiten a cada cliente, con un trato exquisito y personalizado. Aconsejando el artículo perfecto para cada necesidad deportiva. Llegar a todas las peticiones requeridas, les obliga a disponer siempre

DEPORTES FÉLIX

VOCACIÓN DEPORTIVA



de marcas, productos, tallas e incluso hechuras especiales para todos los gustos y medidas.

Su local, como un iceberg, parece pequeño de cara al público, sin embargo, cuentan con un enorme almacén que ocupa toda la planta del edificio, lo que les permite vender mercancía deportiva de invierno durante el verano y a la inversa, como por ejemplo, unas chancas o un bañador en invierno.

Desde las diez de la mañana que abren la tienda no dejan de recibir clientes a los que minuciosamente aconsejan, no las mejores marcas o los productos de

moda que promocionan los famosos en la publicidad, si no los artículos de calidad que verdaderamente se necesitan para la práctica deportiva. "En este negocio hay poco profesionales que te aconsejen. Cuando voy a otras tiendas a comprar cualquier cosa me gustaría que me aconsejaran también desde la experiencia y profesionalidad."

— — — ● — — —
 "EL FÚTBOL SIGUE SIENDO NUESTRA BAZA PRINCIPAL PORQUE TENEMOS
 TODO LO QUE SE PUEDE NECESITAR PARA PRACTICARLO. TAMBIÉN
 BALONMANO Y BALONCESTO Y TAMBIÉN, CON TALLAS ESPECIALES QUE
 VAN DESDE EL 30 UN NÚMERO QUE NO ENCUENTRAS EN CUALQUIER TIENDA"
 — — — ● — — —

FÉLIX LLAMAZARES

Empezó jugando en el barrio de San Esteban y pasó por el Jupiter leones antes de llegar a la Cultural y Deportiva Leonesa.

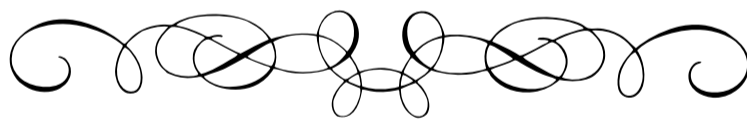
También jugó en el Sporting durante cuatro años y en el Badajoz hasta regresar a la Cultural. Un gran jugador que nos dejó un legado importante de recuerdos y una tienda de deportes que en la actualidad regentan sus hijos Félix y Soledad.

AM • R



BARES QUE LUGARES!:

La TOSCANA de Padre Isla



El bar en España es una institución muy arraigada y uno de los motores de la economía. Se trata de un modelo de negocio en el que muchos se aventuran sin conocer los entresijos de

la hostelería. No es el caso de Pepa García Florez y Alfredo Fernández Rodríguez, un matrimonio que regenta desde hace 17 años un conocido bar en pleno corazón de la ciudad, en la Avenida del Padre Isla: El bar 'La Toscana', antes llamado 'La canasta'.

La pareja ha logrado en estos años mantener a una clientela fiel y atraer a nuevos parroquianos,



lo cual tiene especial mérito en una ciudad que ostenta el record de capital con más bares por habitante de toda España; 635 establecimientos o lo que es lo mismo 5.03 bares por cada mil personas. El único secreto del 'Toscana' para seguir en la cresta de la ola es la dedicación de sus dueños, pues abren desde las ocho de la mañana hasta las 10 de la noche.

Su cuidada y exquisita cocina utiliza solo productos típicos de León. En verano las tapas 'estrella' son la ensaladilla rusa y las tortillas, cuyo sabor atrae a clientes que acuden exclusivamente para

degustarlas.

Todo los guisos están basados en recetas antiguas que han pasado a la familia de

— — — ● — — —
 EN INVIERNO, PARA COMBATIR LAS BAJAS TEMPERATURAS, SE
 COCINAN TAPAS MÁS CONTUNDENTES Y DE GRAN TRADICIÓN EN
 LEÓN: ASADURILLA, HÍGADO, MORRO O EMPANADILLAS CASERAS
 — — — ● — — —

en Hispanoamérica, Alfredo ha conservado en su recetario comidas tan sabrosas como las berenjenas en escabeche típicas de Argentina.

DESAYUNOS DE ÓRDAGO

En 'La Toscana' los desayunos se miman especialmente, desde

los más clásicos; el café con leche o chocolate con churros, el croissant a la plancha, las tostadas y el zumo natural, al desayuno salado en el que la tortilla de patatas nunca falta.

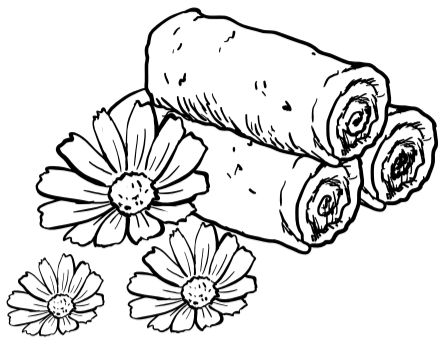
— — — ● — — —
 El ambiente se anima cuando se retransmiten los partidos más importantes de la liga y por supuesto los de la Cultural y Deportiva Leonesa, que este año no dejan de celebrar su ascenso.
 — — — ● — — —

Toscana representa un punto de encuentro, un lugar de recreo, un espacio para trabajar o desconectar, para quedar, comer y beber, leer el periódico o ver el fútbol.

Si además se acompaña de un buen yantar, esto le convierte en uno de los bares de la capital de obligada visita.

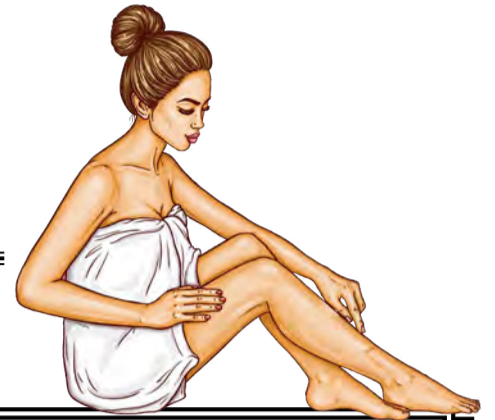
AVDA. PADRE ISLA, 43

P. Roviroso



OSIRIS

otra dimensión en la estética

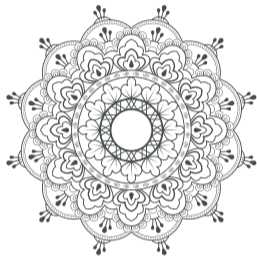


EL CENTRO MÉDICO ESTÉTICO, PUNTERO EN LA CIUDAD y siempre a la vanguardia con los mejores tratamientos y firmas de reconocido prestigio, ofrece tratamientos al alcance de todas las personas que buscan el equilibrio entre belleza y salud, con ofertas muy especiales.

Un lugar de culto a la belleza que sigue apostando por el bienestar y la salud de las personas. El Centro Médico Estético Osiris, que abrió sus puertas en León en el año 1976, se ha caracterizado siempre por sus exclusivos tratamientos de estética integral, entre los que destacan las regeneraciones epiteliales, tratamientos en pieles que no se podían recuperar, y otros corporales y faciales a base de dermocosmetología y trabajo manual de Maribel Cid, su directora.

que simula las pestañas, aún cuando luego se vaya a caer el pelo", explica Maribel, esteticista y especialista en tratamientos pre y post operatorios de cirugía estética.

La única condición es que la intervención se realice antes de que se vaya a comenzar con la quimioterapia. Otro tratamiento que Osiris dedica a la estética oncológica es la reconstrucción de las areolas, a través de la micropigmentación, tratando



Pero, sin duda, uno de los puntos fuertes de Osiris es su especialización en la estética oncológica.

"Disponemos de un "pack oncológico" exclusivo que consiste en volver a recrear la sensación del pelo en las cejas, y un trabajo que se realiza en el borde de los párpados

las cicatrices que quedan tras una operación de mama, reconstruyendo mama y pezón.

Sin dejar de lado la micropigmentación, en Osiris se aplica un tratamiento en los labios que mejora el aspecto y aporta una sensación de volumen sin rellenarlos, solo con el color del

pigmento, aprovechando la cualidad de la micropigmentación que no rellena, sino que optimiza, ya que se trata de un trabajo artístico y perdurable en el tiempo. Esta técnica no es tatuaje, son pigmentos que el organismo asimila, y que hay que retocar cada cierto tiempo, porque las facciones cambian cada año, lo que permite dar forma y mantener ese aspecto

fresco, lozano y natural. Además esta especialidad de la estética cuyo objetivo es corregir, modificar, embellecer y equilibrar de forma semipermanente determinados rasgos faciales o corporales, también puede aplicarse en cejas, para crear sensación de cabello en el cuero cabelludo y como maquillaje temporal para embellecer los rasgos del rostro.



Ofertas muy especiales en sus tratamientos estrella

Además, con el objetivo de que cualquier persona pueda beneficiarse del confort y de las mejoras que los tratamientos de Osiris aportan al organismo, el centro está llevando a cabo una campaña de ofertas muy especiales, con bajadas de hasta más del 50% en muchos de sus métodos de belleza y rejuvenecimiento faciales y corporales.

Como ejemplo, y muy recomendable en esta época para recuperar la figura tras las vacaciones, una de las promociones que más éxito está teniendo es la dedicada a combatir los excesos en nuestro cuerpo, estructurada en varias sesiones combinadas por sólo 195 euros, que además incluye asesoramiento dietético.

Otras de las más solicitadas son las que incluyen masaje más peeling corporal para conseguir aportar una mayor luminosidad al tono dorado conseguido durante el verano. De cara al otoño, Osiris se vuelca en los tratamientos médico-estéticos para la eliminación y prevención de manchas.

Exclusividad de tratamientos en León

El Centro Médico Estético Osiris trabaja siempre con primeras marcas y reconocidas firmas a nivel internacional, que debido a la confianza que depositan en su directora Maribel Cid, le brindan la oportunidad de desarrollar tratamientos en exclusividad en León, como es el caso del sérum intensivo más parches transepidérmicos, desarrollados con Skinform Molecular Technology, tratamiento InhibitHD de la mano de **Natura Bissé**, que permite presumir de cutis a cualquier edad.

Medicina estética:

Tratamiento 'Rejuvenecimiento Exprés'

Inmersos en una sociedad que se rige por la inmediatez el centro médico estético pone a disposición de sus clientes su tratamiento 'Rejuvenecimiento Exprés', sin cirugía. Dicho tratamiento se puede aplicar conjuntamente a otras técnicas como el lifting líquido, remodelado y volumen de labios, eliminación de surco nasogeniano, peeling químico para la eliminación pequeñas arrugas y tratamientos de bioregeneración de P.R.P.

Otras especialidades de Osiris en cuanto a la medicina estética son el rejuvenecimiento sin cirugía, las infiltraciones de vitaminas y de ácido hialurónico tanto faciales como corporales, la eliminación de arañas vasculares y la aplicación de microinfiltraciones capilares, entre otros tratamientos.

El punto de distinción de Osiris es la especialización en muchas ciencias y campos, que su directora pone en consonancia para ofrecer la mejor terapia y tratamiento al paciente. "Se trata de tratamientos olísticos", recuerda Maribel.

Marta Cuevas

El centro médico estético Osiris se encuentra en la calle Ramón Álvarez de la Braña, 14. Teléfono: 987 235 229

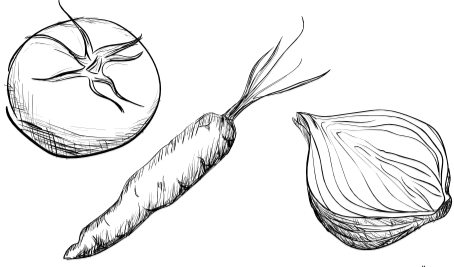
También puede visitarnos en nuestra página web:

www.esteticaosiris.com

<p>Estética Integral</p> <ul style="list-style-type: none"> Arrugas Manchas Acné Celulitis Flacidez Grasa corporal Tatuajes Depilación Maquillaje Lipoescultura 	 <p>Medicina Estética</p> <ul style="list-style-type: none"> Bótox Ácido Hialurónico Hilos Tensores Aqualix Estética Oncológica Micropigmentación Naturopatía Reiki Dermocosmetología
---	---

40 años contigo





LA MORENETA

UNA TIENDA FAMILIAR



Abrir un pequeño establecimiento en el centro de la ciudad, rodeada de grandes superficies y con el hacha amenazante de internet haciendo sombra, parece una locura en la actualidad.

Pero Montse Teso es una mujer valiente, emprendedora y tiene muy claro que lo que ella ofrece al público en su pequeño establecimiento es mucho más que productos reales, sin añadidos, sanos, naturales, auténticos, ecológicos... ella ofrece un trato familiar porque es lo que también recibe de sus clientes y proveedores.

"Me gusta seleccionar cada producto que tengo en la tienda personalmente. Y lo hago a través de personas no con grandes distribuidores. Porque quiero saber la historia que tiene cada artículo, su trazabilidad desde el origen. Por eso trato y compro solo a empresas familiares que conozco bien y así sé que lo que ofrecen es auténtico y de calidad."

Es importante garantizar al cliente la trazabilidad de cada producto. Cono-

cersu origen y todo su proceso o elaboración hasta llegar al consumidor. Solo así podemos saber lo que estamos ofreciendo.

Montse es como una embajadora del pequeño comercio. Sus argumentos sobre la calidad, las tradiciones y la necesidad de ayudar a muchas familias, llegan al corazón.

"Las tiendas de barrio dan de comer a muchas familias, hay productos que no encuentras en las grandes superficies. De cultivos naturales, ecológicos y productos auténticos sin añadidos. No solo se trata de la salud. Al comprar en estas tiendas estamos ayudando al pequeño agricultor, apicultor, ganadero, vinatero a muchas familias y oficios que se están perdiendo. Incluso productos que dejan de cultivarse porque no son rentables y tienen que competir con híbridos de más fácil producción y rentabilidad"



Gracias a personas como Montse que arriesgan y se empeñan en que no se pierda lo auténtico, podemos disfrutar aún, en pleno corazón de León, de una tienda cargada de sentimiento. Ese trato familiar que ella dice encontrar en cada cliente, en

cada familia distribuidora de sus productos y en cada uno de los artículos que recomienda, porque sabe con perfecta convicción que son auténticos.

Vermús elaborados en quinta generación familiar, salsas en las que cada ingrediente es cultivado de forma ecológica, sales naturales de manantial interior, los mejores productos de la huerta leonesa: pimientos, miel, quesos, tomates... Empanadas artesanas recién hechas. Y su exclusivo pato fresco moulard criado de forma ecológica en granja.

Es una delicia entrar en la Moreneta y conocer a Montse. Su tesón, su convicción en lo que vende y la alegría con la que habla de cada producto, porque ella asegura que ese trato de familia, de barrio, de autenticidad en las cosas, es el motor que todo lo mueve.

La Moreneta se encuentra en el edificio que hace esquina en Padre Isla con la calle La torre Local que tiene mucha historia por ser durante 45 años un estanco y que Franco donara a las viudas de guerra.

AM • R

Cosasana

"Déjate querer"

La Medicina Natural forma parte de la historia de la humanidad. Los primeros remedios naturales con hierbas surgieron hace más de 5 000 años.

Rosa Toribio lleva diez años al frente de una cadena de herboristerías; 'Cosasana' mimando la salud de los leoneses que se acercan en busca de un remedio natural para curar alguna dolencia, mitigar un dolor o simplemente para mejorar algunos aspectos de su salud. Cuenta con un equipo multidisciplinar formado por la bióloga Graciela Pérez, María José Álvarez y Ruth Cadierno, diplomadas en Fitoterapia y con toda una vida dedicada a las plantas y Lorena Martínez, terapeuta de las Flores de Bach. Estas expertas en la materia ayudan a los clientes a encontrar aquello que mejor se ajusta a sus necesidades.

Rosa explica que el grado de eficacia depende en gran me-

didada del uso correcto que se haga de las plantas, ya sea en infusión o en cápsulas. Por esta razón y por el compromiso con sus clientes solo trabaja con los mejores laboratorios de España, de esta manera puede ofrecer a los leoneses una inmensa gama de productos sometidos a un estricto control de calidad.

Y ahora que estamos a las puertas de la llegada del frío cuentan con una batería de productos que pueden ayudarnos



EN LOS TRES ESTABLECIMIENTOS QUE TIENE EN LEÓN HAY REMEDIOS PARA ENFERMEDADES TAN COMUNES COMO EL CATARRO, DOLOR DE HUESOS, ALTERACIONES INTESTINALES, ALTERACIONES DEL SUEÑO, DIABETES O COLESTEROL ALTO ENTRE OTRAS. OFRECEN ADEMÁS ASESORAMIENTO DIETÉTICO Y PRODUCTOS, CONSULTA NATURISTA, MASAJES TERAPÉUTICOS, FITOTERAPIA, ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA Y COSMÉTICA NATURAL.

a mantener las defensas alertas para preservarnos de cualquier virus o bacteria que pretenda colonizar nuestro organismo. El propóleo, la equinácea, uña de gato, genciana, jengibre o cúrcuma

parado adecuado informarte de la dosis y la frecuencia con que deben tomarla.

Depresiones leves, ansiedad, estrés o insomnio pueden mejorar notablemente con algunos preparados naturales que regulan el sistema nervioso y que carecen de los efectos secundarios de los medicamentos utilizados habitualmente para el tratamiento de estas dolencias.

En 'Cosasana' cuidan de nosotros por dentro y por fuera, y para ello cuentan con una línea de cosmética natural basada en aceites esenciales de oliva, árbol de té, rosa mosqueta, cáñamo y argán que purifican, refrescan, regeneran y nutren la piel y el cabello. Una forma de cuidarte cien por cien natural exenta de parabenos, sulfatos y otros tóxicos.

LA PRECAUCIÓN TAMBIÉN SANA

En Cosasana ofrecen diversos servicios, por un lado, tratamientos con flores Bach, en los cuales, se realiza el diagnóstico para ofrecerte el pre-

Av. Roma, 7
Av. Padre Isla, 41
C/ Octavio Álvarez Carballo, 10
P. Rovirosa



PAULA F. MARCO

Logopeda



La comunicación es el pilar fundamental para cualquier actividad del ser humano; es el medio que posibilita la relación con las personas de nuestro entorno y que nos permite compartir ideas, sentimientos y convivir dentro de nuestro sistema social y cultural.

El logopeda es el profesional de la salud que se dedica a la prevención, detección, educación, evaluación, tratamiento, rehabilitación, orientación y asesoramiento de las áreas de la comunicación humana y sus alteraciones.

“EL CAMPO DE ACTUACIÓN DE LOS LOGOPEDAS ES MUY AMPLIO, ABARCA DESDE LA ATENCIÓN TEMPRANA EN LA POBLACIÓN INFANTIL HASTA LA TERCERA EDAD PASANDO POR LA EDAD ADULTA Y ADOLESCENTE.”

El lenguaje y el habla implican funciones auditivas, visuales, cognitivas, orofaciales, respiratorias, deglutorias, vocales y tubáricas. Las alteraciones de alguna o más de estas funciones provocarán diferentes disfunciones o trastornos de la comunicación.

PAULA F. MARCO es Logopeda y desde el 2009 se ha dedicado a esta profesión que le apasiona, además es pionera en la aplicación del método Bérard de reeducación auditiva.

¿Por qué decidiste ser logopeda?

La comunicación me apasiona y siempre he querido ayudar a la gente que tenía problemas. Así que gracias a mi vocación, la Logopedia, he encontrado una fantástica manera de hacerlo.

Existe la impresión de que los logopedas solo tratan al colectivo infantil, pero cualquier persona puede necesitar uno...

Es verdad, pero realmente el logopeda trata cualquier trastorno de comunicación, y éstos pueden surgir en cualquier momento de la vida.

¿Cuál es el rango de edad de tus pacientes?

Es muy dispar, trabajo sobre todo con adultos que tienen afasia, un trastorno del lenguaje generalmente debido a un ictus o a un traumatismo craneoencefálico y también con niños que presentan distintas dificultades tanto del lenguaje como del habla.

¿Qué trastornos puedes corregir en tu consulta?

Depende del área a tratar y de la patología. Sobre todo lenguaje, voz, habla, lectoescritura y audición.

¿Qué consecuencia puede tener no tratar un trastorno en la edad infantil?

La consecuencia primera es un retraso en el aprendizaje y un posible fracaso escolar, generalmente los maestros detectan este tipo de problemas en el aula y alertan a los padres para que se pongan en contacto con un profesional.

¿Qué signos de alarma pueden detectar los padres para que se den cuenta de que algo no va bien?

Problemas de pronunciación cuando ya ha pasado la etapa de la lengua llamada “de trapo”, que no pueda pronunciar determinados fonemas, si tarda mucho en hablar o no responde cuando se le llama. Notar en definitiva que no está demasiado adaptado al entorno en cuanto a su conducta comunicativa.



¿Existe relación entre las emociones y algunas alteraciones del lenguaje?

Hay que tenerlo en cuenta, una cosa va ligada a la otra. El niño que no desarrolla bien las competencias del lenguaje suele sentirse inseguro en el entorno y ser más tímido y retraído. Esto puede pasar también en la edad adulta a consecuencia de ciertas enfermedades o traumatismos.

¿Cómo se pueden tratar los tics y los tartamudeos en niños?

Cuando el niño es pequeño y no es consciente de su problema es mejor que siga siendo así, se interviene directamente con los padres para intentar adecuar el entorno y facilitar al niño la conducta comunicativa. Si es un adolescente la intervención es directa y empezamos a trabajar una serie de estrategias de relajación y respiración para que la conducta del habla sea más favorable. Hay que tener mano izquierda y no increpar al niño porque a lo mejor no hay un problema serio y se pasa solo con el tiempo. Lo mejor es consultar siempre a un profesional.

¿Qué implica oír mal?

NUESTRA FORMA DE OÍR DICTA MUCHO DE NUESTRA

FORMA DE SER, NUESTRA CONDUCTA ESTÁ MUY DETERMINADA POR NUESTRA CAPACIDAD DE ESCUCHA, UNO PUEDE VERBALIZAR BIEN LO QUE BIEN ESCUCHA. HAY MUCHOS NIÑOS QUE HAN PASADO MUCHAS OTITIS DE REPETICIÓN Y LA VÍA DE ENTRADA DEL SONIDO SE HA VISTO OBSTRUIDA EN LAS ETAPAS DE DESARROLLO MÁS IMPORTANTES DE SU VIDA. ESTO SE REFLEJA EN EL HABLA, PORQUE NO HAN OÍDO BIEN LAS PALABRAS.

Imagino que será muy gratificante poder mejorar la calidad de vida de las personas.

Los casos más gratificantes, sin desmerecer a ninguno son los adultos. De repente un ictus o un golpe emocional duro hace que se vean muy limitados, no entienden, no son capaces de verbalizar o están desorientados. Al principio les calmas y empiezas a trabajar con ellos, depende del grado de la lesión y la edad pero siempre pueden mejorar, no hay que abandonarse.

Eres pionera en León del uso del método Bérard de reeducación auditiva, ¿En qué consiste?

Resuelve problemas de audición que no responden a otros tratamientos y se puede aplicar en todas las edades. Siempre que haya restos auditivos estimula las áreas cerebrales de la audición para que la información viaje más rápido, lo que se traduce en la conducta del individuo. Un niño que no ha desarrollado bien el lenguaje o un niño con falta de atención, ~~Por ejemplo~~ notablemente porque le ayudan a madurar el área auditiva y a concentrarse. La presbiacusia también mejora aumentando la agudeza auditiva.

Un consejo para aquellas personas que sufran un trastorno de estas características

Que nunca tiren la toalla, siempre se puede mejorar. Cuando el trastorno está instaurado se realizan programas para rehabilitar, habilitar o minimizar la lesión con la finalidad de que no se agrave el trastorno y se retorne al estado de salud. Es el caso de la rehabilitación en las afasias, trastornos neurodegenerativos como el Parkinson, el Alzheimer y la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), los traumatismos craneoencefálicos, laringectomizados, hipoacusias...

P.Rovirosa



LUIS MARTÍN VILLA

ODONTOLOGÍA DE VANGUARDIA Y LA REVOLUCIÓN DE LA ESTÉTICA



El Doctor Luis Martín Villa es considerado uno de mejores cirujanos estomatólogos de España. Dirige su clínica en León desde hace más de 30 años y se ha convertido en referente del sector. Cuenta con las últimas innovaciones tecnológicas para el diagnóstico y el tratamiento de patologías bucodentales y es especialista en medicina estética, porque hoy en día muchos pacientes acuden a su dentista para satisfacer sus necesidades no solo funcionales sino también de belleza.

Con la vista puesta en la estética integral, la Clínica Martín Villa ofrece tratamientos odontológicos terapéuticos y estéticos, técnicas de rejuvenecimiento facial y corporal con los últimos adelantos y un servicio de fisioterapia a la carta.

El Dr. Luis Martín ha sido pionero desde sus inicios, primero en realizar un implante dental en León y artífice de la primera Cirugía Dental Guiada en la capital.

Su afán de conocimiento le llevó a prepararse en profundidad para aumentar las disciplinas en su centro y ofrecer un servicio integral al más alto nivel. Para ello amplió sus estudios de medicina con un Máster de Medicina Estética durante dos años en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid y otro en Metodología e Investigación. Posteriormente completó su formación con dos Máster más, uno en Terapia Neural y otro en MBA. Es además Especialista Universitario en Implantología y Ortodoncia.

El compromiso con sus pacientes, la necesidad de estar al día en el sector y la búsqueda de las técnicas más pioneras a nivel mundial le han llevado a viajar por distintas ciudades de Estados Unidos; New York, Los Ángeles, Seattle, Miami o la Universidad del sur de California.

El Dr. Villa es el autor del libro "Técnicas de Injerto del seno maxilar superior", cuya edición está agotada en la editorial.

El equipo de la Clínica, avalado por años de experiencia, se completa con sus dos hijos, Guillermo Martín, Odontólogo con Máster en Odontología Estética y especialista en carillas, blanqueamientos dentales y todo lo que implique mejorar el aspecto de la sonrisa y Emilio Martín, fisioterapeuta de la Selección Española de Balonmano Junior, campeón mundial y de Europa, y licenciado en INEF. Dos odontólogas expertas en endodoncia, Cayetana Barrilero, especialista además en Implantes y Rocío Piña. La plantilla se cierra con 10 enfermeras y auxiliares.

Para conseguir llegar a los puestos más altos ha seguido una filosofía basada en un urodelo, la salamandra, cuyas peculiares características, representan el espíritu de su clínica.

"Siempre hay que reponerse ante cualquier situación adversa y regenerar aquello que se haya deteriorado con el tiempo".

La salamandra es el único animal capaz de auto regenerarse.

La clínica del doctor Martín Villa tiene asegurada su prosecución con sus hijos.

TRATAMIENTOS EN LA CLÍNICA MARTÍN VILLA O EL SECRETO DE LA ETERNA JUVENTUD

Odontología de vanguardia. Centro de Trasplantes.

La odontología incluye tratamientos terapéuticos y estéticos. Un amplio abanico de posibilidades que incluyen cirugía de implantes, conservación de piezas, endodoncias, tratamientos periodontales o regeneración de huesos. Estos últimos han logrado gran prestigio porque es el **único centro de León homologado como Centro de Trasplantes, lo que les permite utilizar huesos del Banco de Tejidos y satisfacer cualquier tratamiento que precise el uso de este material.**

TRATAMIENTOS ESTÉTICA FACIAL

Di adiós a las arrugas y la flacidez. Con los tratamientos de Rejuvenecimiento facial se consiguen grandes beneficios para la piel, no solo frenar el tiempo sino quitarte años de encima: atenuar las arrugas de la frente, eliminar las patas de gallo, combatir la flacidez, remodelar alguna zona y eliminar manchas y rojeces. Una práctica habitual que cada vez gana más adeptos.

De hecho los pacientes masculinos van ganando terreno cada año, aunque aún son las mujeres las usuarias mayoritarias de estos servicios.

El Dr. Villa siempre aconseja al paciente, después de un examen exhaustivo, el tratamiento más adecuado a seguir. Su máxima es que consigan un aspecto más juvenil y aportarles lozanía. En definitiva, que estén más guapos sin parecer caricaturas.

Los tratamientos no invasivos para lograr este fin son variados y todos de máxima calidad: **botox, mesoterapia, hilos tensores silhouette**, última innovación en medicina estética con resultados muy eficaces, **ácido hialurónico, ellansé**, estimulador de colágeno tipo 1 y 2 y **plexr** una evolución del láser que elimina las bolsas de los ojos, arrugas de expresión o manchas.

“Es muy importante que las sustancias utilizadas durante los tratamientos sean de máxima calidad y que la dilución sea correcta porque de lo contrario, los resultados pueden ser imprevisibles”.

LA REVOLUCIÓN EN CREMA

One. Gen es una crema revolucionaria, personal e intransferible que te preparan a medida en la clínica Martín Villa. Su composición es posible a través de un complejo proceso. Se extrae una muestra del ADN de el/la paciente y se valoran cinco parámetros implicados en la piel para poder atajarlos de manera efectiva. Parece imposible pero los resultados son extraordinarios.

DIETAS PLUS. PRONOKAL E YSONUT

Adelgazar a veces es una tarea difícil. Martín Villa te trae los tratamientos más novedosos y dietas específicas que pueden ayudarte a conseguir tu peso ideal. Dos dietas estrella proteinizadas son las protagonistas de una nutrición que mantiene un aporte normal de esta molécula para evitar descolgamientos de la piel. Se trata del método Pronokal e Ysonut, ambos se complementan con tratamientos de drenaje linfático y fisioterapia para eliminar cualquier efecto colateral.

AQUALIX EL TERROR DE LA GRASA

Para reducir depósitos de



grasa localizados aplican un tratamiento denominado Aqualix que elimina los molestos y antiestéticos michelines, las cartucheras y los flancos de la espalda con resultados inmediatos. Un auténtico devorador de la grasa extra que se acumula en estas partes del cuerpo.

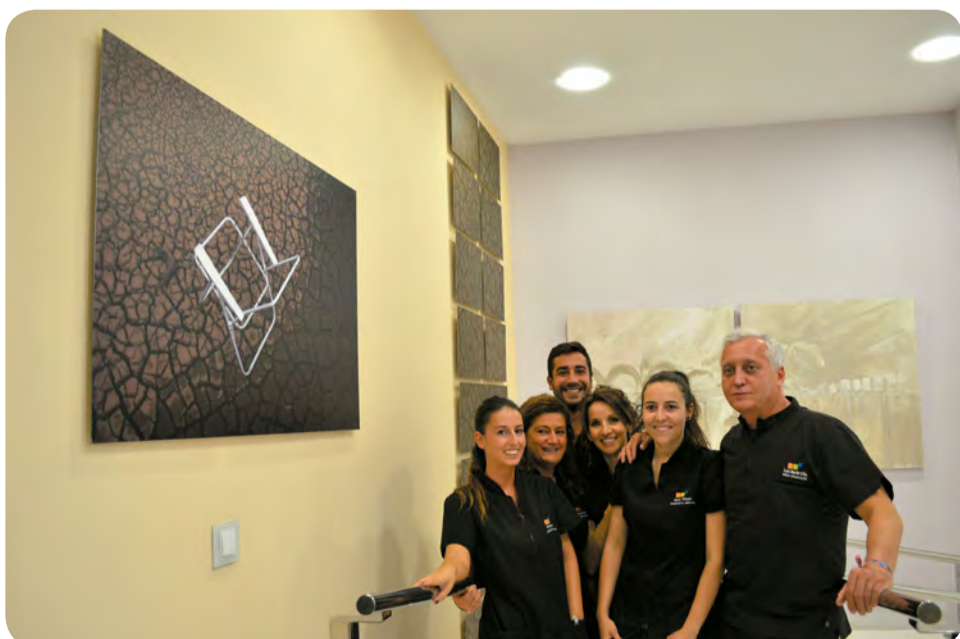
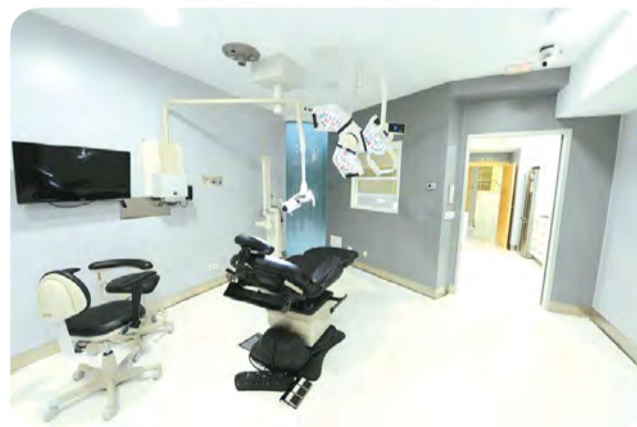
El rango de edad de los pacientes de la clínica es muy amplio, de los 40 a los 65 años y es que a partir de los 40 se pierde un 5% de colágeno al año. Gracias a la evolución de los tratamientos esta pérdida puede contrarrestarse y aportar agua a los tejidos que con los años se deshidratan y pierden capacidad de retención. La luminosidad y frescura retornan a la cara retrocediendo en el tiempo

INSTALACIONES DE VANGUARDIA

El diseño de la clínica es de vanguardia. Modernas instalaciones muy luminosas y adaptadas a personas con movilidad reducida que ocupan 735 metros cuadrados. Cuenta con 5 gabinetes individuales, un quirófano totalmente equipado que incluye los últimos avances, como el escáner intraoral digital, innovador en la capital leonesa, una sala de tratamientos para discapacitados, una sala para residentes y dos gabinetes de estética y fisioterapia.

La primera consulta es gratuita en las dos especialidades, odontología y estética, e incluye pruebas diagnósticas

P.Rovirosa



LA IGLESIA

SAN JUAN y SAN PEDRO de RENUEVA

El recto trazado de la calle Padre Isla hacia el "camino de Carbajal" nos sorprende en su margen derecha con una impactante iglesia neorenacentista.

Su nombre proviene de un cúmulo de variadas atribuciones históricas.

San Juan porque la actual avenida Padre Isla ya rendía culto a este Santo con una modesta iglesia parroquial situada (frente a FEVE) y que fue demolida para dar paso en la actualidad a un alto edificio de viviendas.

Esta pequeña iglesia arrabalera, con enclave en una zona más rural que urbana, se llamaba San Juan de Renueva por estar situada en la Rúa-Nueva o entrada y salida a la ciudad, que con el tiempo, pasaría a llamarse de Renueva.

Y el nombre de San Pedro, le viene gracias a su famosa fachada barroca traída piedra a piedra de las ruinas del Monasterio de San Pedro de Eslonza, a unos 20 km de León,

con el fin de perpetuar la memoria de tan insigne monumento.

Fue el Obispo Luis Almarcha, en 1946 quien ordena la destrucción del primer templo para dotar al barrio de una edificación mucho más distinguida y majestuosa.

El Monasterio benedictino de San Pedro de Eslonza era el segundo monasterio más importante de León. Fundado en el año 912 por el rey García I y destruido en el 988 por Almanzor.

A pesar de que la reina doña Urraca lo reedificó y dotó de numerosos privilegios, con la desamortización de Mendizábal en 1836 el monasterio sufrió numerosos saqueos y fue vendido pieza a pieza.

A principios del siglo XX el monasterio de **San Pedro de Eslonza** es declarado Monumento Histórico Artístico Nacional; aunque no por ello se impide su deterioro.

En las hornacinas del piso inferior se encontraban San Adrián y Santa Natalia, en el piso superior, San Benito, San Bernardo y, en la parte central, el titular del Monasterio, San Pedro.

EN EL PLENO MUNICIPAL DEL 6 DE OCTUBRE DE 1950 EL ALCALDE JOSÉ EGUIAGARAY REFIERE AL NUEVO PROYECTO:

«Otro problema que traemos a esta sesión de orden sentimental, ideológico, de ornato y alto interés artístico es lo de la iglesia de Renueva. Allá en Santa Olaja de Eslonza un viejo monasterio benedictino se derrumba por las injurias del tiempo, y merced al prelado que captó el peligro ha logrado rescatarse para la posteridad, pues con denodada osadía el Excmo. y Rvdo. Sr. Obispo se lanzó a la aventura de desmontar toda aquella bellísima arquitectura de la portada del Monasterio para traerla aquí, a León, remediando con ello una exigencia parroquial y deparándonos otra maravilla artística, y como se precisa dinero el Ayuntamiento debe cooperar a construir el nuevo Templo, ya que es poco el esfuerzo que se le pide y bien lo merece lo que con ello gana la fe y el arte».



Actual iglesia de Renueva

Antes



Antigua iglesia de Renueva de San Juan

Ahora



Edificio ubicado en el solar de la antigua iglesia de Renueva de San Juan

LA FACHADA DEL ANTIGUO MONASTERIO DE GRADEFES FUE DESMONTADA Y VUELTA A MONTAR PARA INTEGRARLA EN LA PORTADA PRINCIPAL DE LA NUEVA IGLESIA DE SAN JUAN Y SAN PEDRO DE RENUEVA.



Fachada del antiguo Monasterio de Eslonza



Ruinas del Monasterio de Eslonza en la actualidad



Fachada del monasterio de Eslonza



Fachada en la Iglesia de Renueva

Tras algunos retoques del arquitecto Juan Torbado el templo se inaugura el 29 de agosto de 1953. El soberbio órgano de la Catedral sonó aquel día en todo su esplendor mientras los fieles se agolpaban en su majestuosa escalinata palaciega. A los pies de dos impávidas torres gemelas de 40 metros de altura, realizadas con un ladrillo forrado simulando piedra y techumbre de pizarra.

Ferrecor

Bocado de calidad



Al final de la avenida Padre Isla, existe una zona de ambiente y tapeo fuera de la órbita turística leonesa. Una ruta marcada por la personalidad y estilo de cada local y donde puedes empezar tomando un energético desayuno y terminar con tu copa preferida.

Pero sin duda, quien marca la diferencia en esta zona alternativa está en el número.... **FERECOR**. Un lugar de encuentro para tomar café, vinos, variedad de cervezas, sidra de tres clases diferentes, copas y lo más cuidado y espectacular: sus deliciosos bocados de placer que comúnmente y en otras zonas cotidianas, llamamos tapas.

En una ciudad como León, la tapa, que es un reclamo típico y forma parte de nuestra generosa identidad gastronómica, debería de ser también la prueba representativa de la calidad de productos que evidenciamos. Sin embargo, en muchos bares, se solventa

con un "siempre igual" o con excedidas cantidades, pero en la mayoría de los casos, de dudosa calidad.

EN FERECOR LA TAPA ES UNA DE LAS MUESTRAS DE IDENTIDAD QUE LES DIFERENCIA. SON VARIADAS Y A ELEGIR POR EL CLIENTE, PERO TAMBIÉN SON DIFERENTES CADA SEMANA, SIEMPRE EN FUNCIÓN DE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA PARA QUE ESA CALIDAD SEA ÓPTIMA.

Internet ayuda en el diseño con propuestas originales y sorprendentes y así cada bocado logra sabor, calidad e impacto visual. Como la tapa de cecina, que ilustra una bandera en un barco de pan con crema de pimienta anchoa y mahonesa. Una obra de arte para todos los sentidos. También hacen tortillas rellenas, guisos caseros como el de alubias con bonito, croquetas recién fritas, chorizos criollo y a la sidra. Y según la temporada; calamares

o pulpo. Verdaderas tapas de lujo a precios más asequibles.

Tato y Marta son los propietarios de Ferrecor. Trabajaron durante años en una imprenta que tenía el mismo nombre. Conocían la práctica de la hostelería cuando eran jóvenes y desde hace dos años, decidieron apostar por un local en el barrio que les vio crecer, con el objetivo principal de generar trabajo. Tienen ya tres empleados y esperan no tardar mucho en ampliar.

"Estar en un barrio tiene pocas recompensas porque es necesario abarcar un amplio horario. Aunque es muy importante revitalizar los barrios para que no se pierdan empleos e incluso para el sector inmobiliario y que no se devalúen los pisos. Pero el problema es que todo el ambiente se centraliza en las mismas zonas de León. Hay mucha gente que no conoce el ambiente y la calidad del servicio que hay en los barrios. Y los turistas no llegan porque nadie nos promociona"

"El trato aquí siempre es de calidad y muy personal porque nos conocemos casi todos y los que entran son más amigos que clientes..." "Se lleva hacer rondas e invitar unos a otros."

Tato es constante y pertinaz, defensor absoluto de las rondas por los barrios, anima constantemente a sus compañeros vecinos de hostelería a revitalizar la zona con diferentes propuestas.

Desde hace siete años, seis bares de la zona final de Padre isla, antiguo 18 de julio, se unen para organizar la feria de abril en León. Todo un despliegue de alegría, farolillos y barbacoas en la calle, para animar a un barrio que merece mucha más atención.

En Ferrecor cada fin de semana es una fiesta, ya que Tato y Marta mantienen un caudal constante de iniciativas culturales y deportivas tanto para niños como para adultos.

Los sábados por la tarde siempre hay cuenta cuentos infantiles, marionetas o disco móvil para los peques.

Los domingos abre sus puertas a artesanos leoneses. Y a todo esto sumamos recitales de poesía, conciertos de la escuela de música y partidos en pantalla gigante siempre acompañado de sorpresas.

Además Tato colabora con revistas que promocionan el

deporte y con el equipo de las categorías inferiores de CLEBA.

El día 30 de octubre se cumplirán dos años desde su apertura y para celebrarlo han repartido más de 4.000 papeletas para el sorteo de dos viajes con mariscada incluida.

La limpieza en Ferrecor es uno de sus factores preferentes. Quizás por eso invada al entrar una sensación de frescura y limpio en un agradable y acogedor decorado.

Desde León Street queremos acompañarte en la experiencia de Vivir la ciudad desde dentro, desde los rincones más sorprendentes y a veces desconocidos de León.

AM • R

Su bar se presta como escenario para artistas, artesanos y también, para presentar programas deportivos en directo.



JOSÉ FRANCISCO DE ISLA

'PADRE ISLA'



Pero aún le quedaban muchos avatares por sufrir y la temida inquisición cayó sobre el volumen, incluyéndolo en la lista de libros prohibidos. Este hecho no benefició a La Compañía de Jesús, que ya estaba bajo la mirada inquisitiva de la nobleza debido a las riquezas que poseían y a sus actuaciones en América. Los Jesuitas pasaron a ser considerados como una amenaza para la Corona.

El 10 de mayo de 1760, el Tribunal de la Inquisición dictaba sentencia condenatoria contra "Fray Gerundio de Campazas", motivo por el cual la segunda parte del libro apareció de forma clandestina años más tarde.

Durante años la convivencia entre los estamentos se mantuvo con cierta calma, pero con el paso del tiempo la Compañía se convirtió en 'demasiado molesta' y Carlos III en 1767 firmó la expulsión de la Orden de todos los dominios de la Corona de España, incluyendo los de Ultramar. También decretó la incautación del patrimonio que la orden tenía en el Imperio.

Murió entre penurias y fue enterrado en la ciudad italiana de Bolonia, donde reposan sus restos pero no su corazón, que antes de partir lo dejó en su tierra leonesa.

Carlos III compartía el recelo de su madre, Isabel de Farnesio, hacia esta orden religiosa. La noche del 31 de marzo en Madrid, y al amanecer del 2 de abril en el resto de España, todas las casas jesuitas fueron clausuradas y sus miembros incomunicados. Según relatan las crónicas de la época, la operación fue perfecta. Ello explica la sorpresa y el miedo que sintieron los jesuitas (como manifestaba en sus escritos el Padre Isla), en especial los jóvenes novicios.

De España salieron 2.641 Jesuitas, entre ellos el Padre Isla.

...Y dijo Carlos III: "Si al día siguiente queda un solo jesuita en España, el encargado de expulsarlos lo pagará con su vida."

P.Rovirosa

El ilustre José Francisco de Isla, conocido como Padre Isla, nació en el llamado 'Siglo de las Luces' el 24 de marzo de 1703 en Vidanes (León).

Muy pronto se trasladaría a Valderas siguiendo los destinos de su padre, que trabajaba al servicio del Marqués de Astorga. Gracias al libro de José Antonio Llamas, "Padre Isla que estás en destierro" sabemos de su privilegiada inteligencia y de su gran facilidad para el estudio de otras lenguas como el francés. Se ordenó sacerdote en 1728 en la Compañía de Jesús y fue destinado a la localidad de Medina del campo. Su ansia de saber y continuo estudio le condujeron años después a ocupar cátedras en Salamanca y en otras universidades.

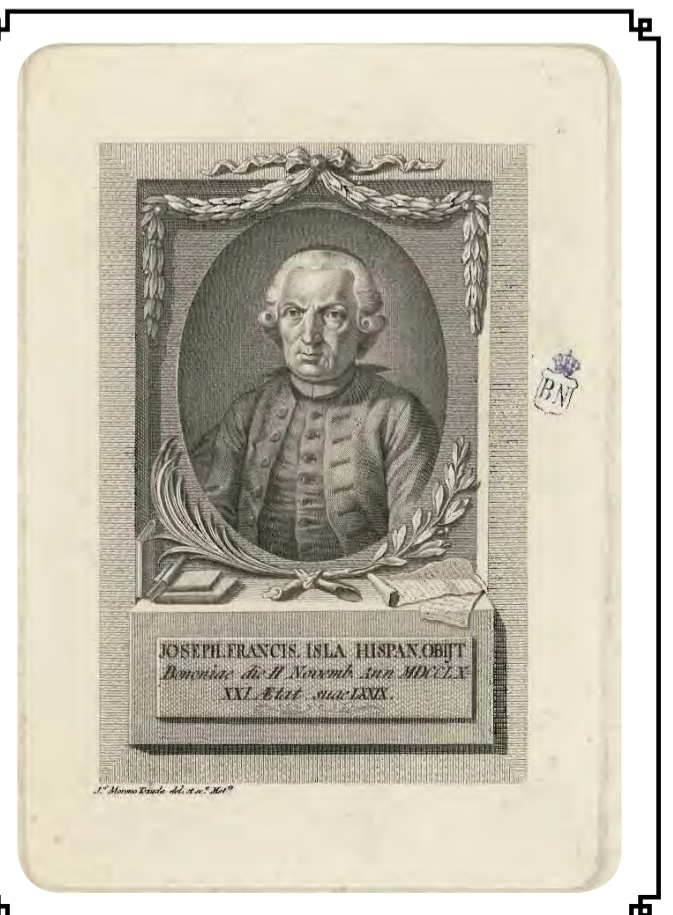
Su obra más destacada es "Fray Gerundio de Campazas, alias Zotes" en la que ridiculiza a los malos predicadores y se hace eco de los graves problemas que existían en la sociedad del momento en España. Esta crítica tenaz le llevó a enfrentarse con la nobleza más poderosa e incluso con el propio clero.

Encontró numerosos obstáculos para publicar su obra, hasta le propusieron cambiar el título y publicarla bajo otro nombre pero Padre Isla se negó en rotundo. Su perseverancia se vería recompensada cuando su obra, tal y como la había concebido salió a la luz, convirtiéndose de inmediato en el libro más vendido de la época.

El ambiente hostil hacia esta orden religiosa en la Ilustración, sacudió profundamente a la Cristiandad. Al fin y al cabo, la Compañía de Jesús estaba fundada por españoles y muy vinculada a su historia desde la Contrarreforma hasta la evangelización de América. Las razones oficiales para justificar la deportación achacaban a la Compañía haberse enriquecido enormemente en las misiones y haber intervenido en política contra los intereses de la Corona. Además se les acusó de instigar el Motín de Esquilache, cuyo trasfondo era una crisis de subsistencia como consecuencia de un alza muy pronunciada del precio del pan. Eran mentiras o, en el mejor de los casos, exageraciones para ocultar una respuesta aún más sencilla: se habían convertido en unos intrusos de su propia casa.

EL EXILIO

El exilio del P. Isla fue muy duro, le alejaron de su patria y de su familia a la que tanto amaba, sobre todo a su hermana Francisca, que siempre fue un gran consuelo en su vida. Tuvo grandes problemas de salud a lo largo de su vida en el exilio y su economía era muy precaria. Su hermana intentaba mitigar esta situación enviándole cartas y dinero desde España, que siempre repartía con los demás.





Centro Naturista Integral

La alquimia EN sus manos

La medicina osteopática se encuentra enclavada dentro del amplio abanico de las disciplinas fisioterapéuticas. Consiste en un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos como alternativa a los problemas y dolencias de la salud, evitando, en la medida de lo posible, la aplicación de métodos farmacológicos para su tratamiento.

Joaquín Martínez Poiteau lleva dedicado más de 30 años al estudio y aplicación de técnicas homeopáticas y es pionero en muchos tratamientos para mejorar nuestra salud osteoarticular y muscular. Su compañera de batallas es Rosana Franco, experta en fisioterapia y terapias alternativas. Juntos combinan sus conocimientos y alternan los tratamientos para ofrecer al paciente una terapia multidisciplinar con resultados muy eficientes.

Joaquín comenzó en el 83 en La Cultural y Deportiva Leonesa como masajista y preparador físico. Participó en un curso a nivel nacional de cara a las Olimpiadas, durante el que profundizó en el estudio de las manipulaciones vertebrales. Decidió entonces estudiar Osteopatía y se preparó a fondo en Francia, Alemania y Navarra durante seis años.

EN SU AFÁN DE SABER Y MEJORAR LAS TÉCNICAS, DECIDIÓ CONOCER Y ESTUDIAR TAMBIÉN EN PROFUNDIDAD LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA APRENDIENDO ACUPUNTURA Y PUNTOS HOMEOPÁTICOS. LA COMBINACIÓN DE AMBAS TÉCNICAS ES LA HOMEOSINIATRÍA. SIENDO PIONERO EN LEÓN EN APLICARLA A PACIENTES CON DIVERSAS DOLENCIAS.

La base del trabajo es el masaje en tejidos blandos, calor terapéutico con las manos, acupuntura y electroacupuntura. El consejo de Joaquín es, siempre que se pueda, mantener antes que curar, una vez al mes sería suficiente para una persona que todavía no tiene patologías.

Las dolencias más habituales de nuestro día a día pueden encontrar alivio en sus manos: Ciáticas, lumbago, lesiones deportivas, esguinces, migrañas, prolapsos, hernias secundarias, artrosis, fibromialgias, codo de tenista y cualquier enfermedad que curse con dolor.



OSTEOPATÍA CRANEAL

Joaquín se ha especializado en osteopatía craneal, uno de los pocos profesionales que se dedica a ello. La osteopatía craneal consiste en reequilibrar la respiración entre el sacro y el cráneo, un trabajo muy sutil y delicado que requiere de mucha experiencia. Se trata de regular la llamada respiración primaria, la que tenemos cuando aún somos fetos. Este movimiento puede verse afectado por golpes, movimientos bruscos o estrés y dar lugar a insomnio, migrañas, dolor de mandíbula o mareos.

Rosana, al igual que Joaquín, recibe a muchos pacientes con problemas traumatológicos. En su caso, el puesto de

honor lo tienen las lesiones cervicales y lumbares y después las deportivas o los traumatismos.

Los tratamientos no siguen un protocolo hermético ya que es necesario conocer muchos datos para evaluar al paciente y aplicarle las técnicas más indicadas. Normalmente se combina el uso de INDIBA con masajes y manipulaciones por parte de osteópata y fisioterapeuta para lograr el mejor resultado.

“INDIBA ES UN TRATAMIENTO INNOVADOR Y MUY RESOLUTIVO, ESTÁ PROBADA SU EFICACIA PARA ACELERAR LA CURACIÓN Y REDUCIR EL DOLOR. NOSOTROS COMBINAMOS LA TERAPIA MANUAL CON ESTA TECNOLOGÍA QUE NOS PERMITE TRATAR PATOLOGÍAS DEL APARATO LOCOMOTOR DESDE EL INTERIOR DEL TEJIDO Y DE ESTA MANERA REDUCIR MUCHO LOS TIEMPOS DE RECUPERACIÓN”.

La aplicación del calor terapéutico con esta tecnología aumenta la microcirculación, que provoca vasodilatación y mejora la oxigenación del tejido.

La duración de los tratamientos depende de la lesión y la frecuencia suele ser dos días a la semana.

A su clínica acuden desde bebés para recibir masajes que alivien los cólicos del lactante hasta pacientes muy mayores con enfermedades de huesos degenerativas, pasando por deportistas, migrañosos, accidentados o simplemente personas que quieren evitar lesiones y mantener a tono los músculos.

Joaquín y Rosana atienden a pacientes que proceden de distintos puntos del País porque sus tratamientos son muy eficaces y han trascendido las fronteras de nuestra provincia.

¿EN QUÉ MÁS TE PUEDO AYUDAR? ASM es ahora GLS



La filial española de GLS **General Logistics Systems B.V.** compró en junio de 2016, la empresa española de paquetería exprés **ASM Transporte Urgente**.

Con esta adquisición, GLS Spain aumentará de forma significativa su tamaño y envergadura, lo que le permitirá ofrecer un servicio integral tanto a nivel nacional como internacional. GLS Spain opera principalmente en el mercado de exportación, con conexiones internacionales a la red GLS. Con esta adquisición la compañía fortalece su red nacional.

ASM es la segunda mayor red de transporte urgente de España, con 16 hubs y delegaciones y más de 1.500 rutas diarias de distribución. La compañía está especializada en los servicios B2C (empresa a consumidor) y representa aproximadamente el 10% del mercado de paquetería nacional en España, con 25 millones de paquetes entregados el año pasado.

GLS GROUP

OFRECE SERVICIOS DE PAQUETERÍA FIABLES Y DE ALTA CALIDAD A MÁS DE 220.000 CLIENTES EN TODA EUROPA Y PROVEE ADEMÁS, SERVICIOS EXPRES Y SOLUCIONES LOGÍSTICAS.

Roberto Aller Sacristán una empresa familiar, GLS en León.

Durante 15 años trabajó con la empresa de transportes ASM de quien obtuvo el reconocimiento a su dedicación y compromiso durante varios años.

¿QUÉ SUPONE EL CAMBIO DE ASM A GLS?

Ambas empresas se complementan perfectamente. ASM cubre todo el transporte nacional, pero la fortaleza de GLS está en las entregas internacionales. Así los clientes de GLS en



España se benefician tanto de un servicio de transporte urgente de gran calidad con ASM como de su experiencia en logística e-commerce, desarrollando aplicaciones de comercio

CON PRESENCIA EN MÁS DE 40 PAISES

electrónico a medida de cada negocio. Ahora los compradores on-line pueden recoger sus envíos en aproximadamente 1200 parcel Shops. Pero además, ofrecemos un amplio portafolio de servicios diseñados específicamente para las empresas, el comercio y los

consumidores.

Vivimos un nuevo modelo económico de ventas on-line. Muchas empresas confían en el comercio exterior para sobrevivir. Eso es bueno para el transporte, pero ¿puede ser una salida a la crisis o un perjuicio al pequeño comercio?

PERO , COMO SUELE DECIRSE, SI NO VENDES ONLINE NO ESTÁS EN EL MERCADO.

Y es así. Se tiende a la comodidad de comprar todo por internet. El

“El transporte es como el termómetro del país. Vemos si el país va bien o mal si hay o no hay camiones en las carreteras. En los envíos tocamos todos los sectores, desde el pequeño comerciante a las grandes empresas, piezas de recambio, regalos, textil, libros... Si no hay movimiento de paquetería es que algo va mal”

comercio va cambiando y el pequeño comerciante tiene que ponerse las pilas o juntarse con otros minoristas para no quedarse fuera del mercado. Existen plataformas como la de “León de compras” que son de gran ayuda para el comercio. GLS también cuenta con blog de ayudas para vender on-line.



GLS mensajería oficial de la Selección Española de Fútbol.

AMAZON, PRIVALIA... ¿ESTAMOS CAMBIANDO LA COSTUMBRE DE COMPRAR EN EL PEQUEÑO ESTABLECIMIENTO DE BARRIO?

Estas grandes empresas Amazon, Privalia y otras, saben posicionarse muy bien. Yo soy el primero que compro el pan y las frutas en el barrio y en las tiendas de siempre. Pero también las grandes superficies perjudican a las pequeñas y donde había una panadería tradicional “de toda la vida” montan justo enfrente un establecimiento enorme de cien variedades de pan.

QUE SERVICIOS PRESTA GLS

Local y nacional. Antes de las 8:30, 10:00 , 14:00, el de 24:00 horas y valijas.

ADEMÁS, GLS APORTA SU FRACCIÓN SOLIDARIA, COLABORANDO CON DIFERENTES ASOCIACIONES EN CAMPAÑAS BENÉFICAS

Con la campaña “Transportamos esperanza” recogemos tapones de plástico y los enviamos gratis a diferentes asociaciones para ayudar en la investigación de enfermedades con síndromes especiales y mejorar la calidad de los enfermos. Hay mucha gente solidaria en León, y gracias a su compromiso enviamos varias sacas al mes de tapones de plástico.

AM • R



Lo suyo viene de familia. Laura creció entre las plantas y las flores de temporada que sus padres, Juventino y María José, cultivan con mimo desde hace más de treinta años en su vivero de Villalobar. Plantas con las que surten a numerosas floristerías de León con un lema: **La calidad como máximo exponente.**

Laura, desde el 2009, se ha hecho cargo de 'Leon flor' y ha logrado mantener el espíritu y amor que le inculcaron sus padres, convirtiéndose en una auténtica artesana del arte floral.

Con la ayuda de sus dos empleados, Edward y Raquel, los frutos de su esfuerzo hacen que se sienta orgullosa de su trabajo. Sus padres siempre confiaron en la capacidad de Laura para llevar el negocio por su perseverancia y gusto, pero sobre todo porque Laura es sensible y aporta delicadeza a todo lo que hace.

Convierte en flores todas tus ideas

Su especialidad son las bodas. Elabora maravillosos tocados de pasta de cera flor a flor y luego los pinta de colores a mano, y



“León Flor”



diademas personalizadas de aire romántico y medieval. Los ramos de novia son la estrella de sus creaciones: circulares o de media esfera, sofisticados y únicos para novias con diseños voluminosos y cuerpo ceñido o de líneas silvestres, hechos con flores de temporada para looks más chic. Asimétricos, de tallo largo...

Para completar un día tan señalado tienes la opción de alquilar un photo-call para las fotos con los invitados o un arco de madera que se engalana a tu gusto.

Además de bodas, León Flor

también es especialista en celebraciones tan señaladas como bautizos y comuniones. Desde adornos para la iglesia, centros para las mesas del convite a delicados detalles florales para los invitados.

Solo hay que dejar volar la imaginación o bien dejarse asesorar para que cada ceremonia pueda reflejar la personalidad de los homenajeados.

El espacio dedicado a las coronas fúnebres es muy importante porque están destinadas a personas que se han ido. Con ellas se quiere transmitir amor, recuerdo y respeto a un ser querido. Por esta razón se

confeccionan con gladiolos, claveles o azucenas frescas.

Laura visita las ferias más importantes del sector para estar al tanto de lo último en decoración floral en España y en Europa. Adquiere para sus clientes los más espectaculares jarrones de cristal, cerámica, cajas de madera, velas, tarjetas de felicitación o flores de texturas casi reales, plantas de todos los tamaños, bonsáis y hasta perfumes para que tu casa tenga

un aroma único.

Todas las semanas llegan a su establecimiento flores frescas tanto del vivero de sus padres como de Holanda. **Orquideas, hortensias, rosas, tulipanes, calas, peonías, lilium...**

En estos tiempos, en los que es posible comprar flores en un supermercado o una gasolinera, 'León flor' en Julio del Campo, 8, ofrece calidad, servicio personalizado, cuidados y consejos de mantenimiento. Y es que, el trabajo con las flores es artesanía. Los productos que se adquieren aquí se hacen a la carta. Un toque personal único para cada cliente.

P.Rovirosa



Síguenos en

www.leonflor.com



MIGAS

Hay vocaciones que nos hacen la vida mucho más llevadera. A Verónica, el gusanillo de la repostería le aguijoneo desde muy joven y hace ya uno año logró cumplir su sueño. Regenta 'Migas', que es mucho más que una panadería al uso. El aroma que desprende el local ya da una idea de que es lo que nos podemos encontrar; Todo es artesano y cocinado con mimo en un pequeño obrador situado en la trastienda del local.



Verónica se embarcó en esta aventura casi por casualidad, su vida profesional discurría por otros derroteros pero nunca renunció a ese sueño y final-

mente, lo ha podido cumplir gracias al apoyo de su familia, y sobre todo de su marido. Hoy esa vocación nos permite degustar una masa artesana bien horneada, bella por fuera y con el punto exacto de humedad en su interior. Un bocado con el equilibrio de sabores que hace de su ingesta una experiencia sublime que cada día llega a muchos paladares en León. Y no hay trucos que valgan.

El único secreto es utilizar productos de calidad, recetas secretas de su infancia y añadir mucho amor a todo el proceso



Mucho más que pan, la tahona artesana del siglo XXI

Pero 'Migas' no es solo un escaparate con 275 tipos de productos diferentes y exquisitos, además ofrece al cliente un trato personalizado. Su responsable es perfeccionista, creativa, y exigente. Consigue que quien entra a su establecimiento repita la experiencia.

LA MAGDALENA

La estrella del establecimiento es la magdalena, cuya receta conserva en su memoria desde

que era una niña. Una receta exquisita que le genera felicitaciones a diario porque el cliente descubre que todavía es posible que los productos tradicionales tengan la misma textura y sabor que antaño.

Verónica, trabaja con un nutricionista, Luís Robles y se

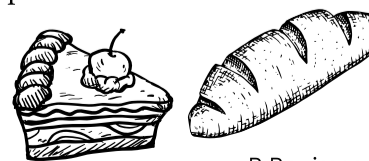
ha especializado en todo tipo de dulces para diabéticos e intolerantes a la lactosa. Cada ingrediente y cada medida son supervisadas previamente por el especialista y luego se plasma con exactitud en la etiquetas del producto, así es posible deleitarse sin miedo con pastas de almendra, nata, torta de arándanos o con una tarta casera de chocolate y naranja sin azúcar que es todo un regalo para los sentidos.

En su establecimiento puedes dar rienda suelta a la imaginación y encargar caprichos o las tradicionales tartas San Marcos y Selva Negra. De sus masas están desterrados los aceites de palma y de coco.

Los amantes del pan están de suerte: Veguellina de Órbigo, La Robla, San Pedro bercianos o Gallego son solo algunas de sus procedencias. El pan de masa madre y la chapata son los más solicitados, pero puedes adquirir otras variedades exquisitas como el alemán, con semillas o cereales y el verde con algas y espinacas.

Las empanadas y los bollos preñaos se cocinan todo el año y en Navidad postres como empiñonados, coquitos o mazapanes harán las delicias en tu mesa.

Verónica está orgullosa de su trabajo y sus clientes le devuelven con creces el cariño que ella pone todos los días en elaborar sus dulces. Todo un regalo para el paladar.



P.Rovirosa

On Foot



Charo Castro lleva toda una vida dedicada al deporte. Comenzó en el 91 en una tienda clásica deportiva hasta que en el 2012 se decidió a abrir ella sola, en el número 44 de Padre Isla "ON FOOT" un establecimiento especializado en calzado urbano y deportivo.

Cuenta con más de 800 modelos diferentes, casi todas las marcas del mercado y un amplio surtido de tallas y hechuras.

Pero si hay algo que diferencia a este local de otras tiendas dedicadas a prendas deportivas no es solo por su especialidad en zapatillas, si no por tener la mayor variedad de modelos y números en calzado infantil. Además de una zona de entretenimiento para que los peques puedan jugar mientras los padres, eligen entre tanta diversidad.

He visto en una revista a Carolina de Mónaco con un vestido de gala y deportivas incluso a hombres con esmoquin y zapatos de deporte. ¿Son una nueva tendencia?

Se lleva mucho la zapatilla deportiva para vestir, tendemos a la comodidad. Hay quien se acostumbra desde que nace y las utiliza siempre. Pero también, porque la mayoría de los blogueros que influyen en la moda, lo utilizan y recomiendan con todo tipo de ropa. Lo aconsejan los médicos por temas de salud. Y muchas personas mayores que salen a caminar utilizan deportivas a diario.

¿Se ha adaptado el diseño del calzado a estas nuevas tendencias?



El zapato deportivo ha evolucionado mucho en cuanto a tecnología, diseño y comodidad. Ahora aparte de cómodas tienen mucho estilo y se llevan en todos los colores. Aunque las de color crema, blancas o negras son un clásico que van con todo.

¿Es competencia internet para el calzado?

No lo creo. La tienda te ofrece alternativas al ordenador. Aquí tocas el material, lo comparas y es importante probar el calzado y sentir su confort ya que la morfología del pie y la manera de pisar no es igual en todas las personas. El color también es importante ya que en internet no siempre se ajusta a la realidad.



Solemos decir "Estamos pero no molestamos" porque hay una variedad enorme a la vista y nos gusta que el cliente este cómodo eligiendo.

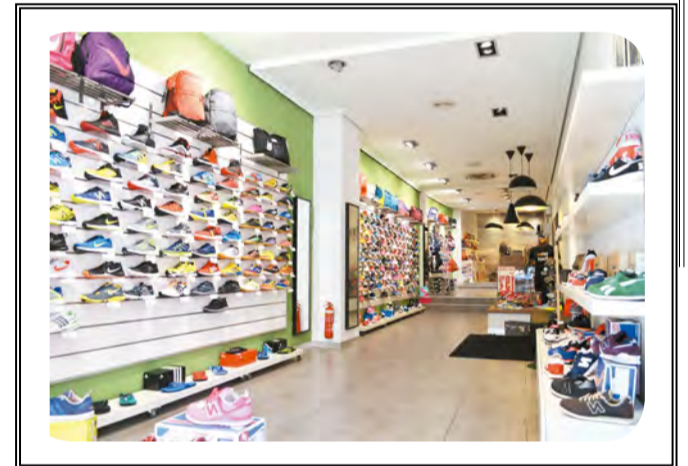
Pero aconsejamos en lo que pueda necesitar porque a veces, los números no siempre se ajustan o tienen la misma medida.

¿Especialidad?

El calzado infantil sin duda, porque no hay tanta variedad en ninguna tienda de León. Tenemos desde patucos sin suela a la talla 35 infantil. Mi cliente va desde el recién nacido a las personas mayores. Y el precio lo podemos considerar especialidad también, ya que mantenemos una cuña de precios intermedio pero de calidad y marcas conocidas.



AM • R



Naturapia

Lo natural es vida

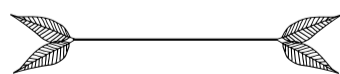


Hablar de Victor es hablar de lo natural en estado puro. Dedicó su vida al estudio de la cosmética orgánica y asegura que fue uno de los primeros en sufrir "el engaño de lo verde". Se refiere a la avalancha de productos llegados al mercado que aseguran ser 100% naturales cuando su composición normalmente les sitúa más cerca de los químicos venenosos que de las virtudes que ofrece la naturaleza.

Durante sus estudios de Cosmetología Biorgánica empezó a conocer en profundidad las fórmulas y sustancias químicas que se utilizan en la composición de productos destinados a cuidar nuestro cuerpo. Tomó entonces conciencia de lo perjudiciales que son para el organismo.



"Como no puedo cambiar el mundo he decidido cambiar mi entorno en la medida de lo posible a través de mis conocimientos en cosmética natural".



Dedicó mucho tiempo al examen exhaustivo de numerosas firmas que están en el mercado y ha descubierto que existen muchos sellos de certificación falsos porque no se ajustan a la normativa exigida.

Naturapia Ecocosmetic abrió sus puertas hace tres años y es la única tienda del sector en la capital leonesa con esta categoría en todos sus productos, sin tóxicos químicos como sulfatos y

detergentes o ingredientes derivados del petróleo como resinas, parabenos o parafinas. Para Victor es primordial que el cliente se vaya a casa con un producto de primera calidad, por lo que es muy estricto con los certificados que garantizan el origen 100% natural. Tampoco adquiere ningún cosmético que haya sido testado con animales, pues esta práctica habitual de muchas marcas le parece un disparate.

EMBAJADOR DE LO NATURAL

Su objetivo va mucho más allá de la venta, Victor quiere ayudar a las personas para que se alejen de todo lo que pueda contribuir a desarrollar enfermedades por la exposición a tóxicos con el uso habitual de geles, champús, cremas o tintes para el pelo. Es consciente de que

cada persona es un universo y cada piel es diferente, por eso le gusta ofrecer un trato personalizado a sus clientes y asesorarles del cosmético que más les convenga dentro de un amplio abanico de firmas como Mádara, Dr. Hauschka, Coslys o Dulkamara Bamboo entre otras.

En Naturapia Ecocosmetic puedes encontrar tratamientos faciales y corporales, maquillaje, depilación, perfumes, higiene personal o productos específicos para bebés y para el hogar.

Un auténtico referente en un sector que cada vez gana más adeptos.

P.Rovirosa

CHARADA



ROPA Y COMPLEMENTOS CON ALMA



La moda no tiene fronteras, Francia, Holanda Le Inglaterra se dan la mano en Charada para mostrarnos las últimas tendencias cogidas al vuelo en las pasarelas más reconocidas. Dos hermanas, Camino y Pilar, son las artífices de este proyecto con estilo propio. Un establecimiento donde conviven en perfecta armonía prendas naif, llenas de contraste y color, con otras más sobrias o románticas. Blusas con volantes, vestidos de algodón y estampados con una paleta de colores que llenará de alegría tu armario.

El estilo vintage también tiene en Charada un espacio muy especial cada temporada, siendo ya un objeto fetiche de nuestras clientas más des. Si la que buscas es el vestido perfecto no dudes en pasarte por Charada.

Los complementos ocupan un lugar relevante, con ellos puedes transformar el look más informal en sofisticado. En Charada puedes encontrar plata de diseño vanguardista, bolsos hechos a mano con diseños exclusivos, cinturones, guantes. ...

REGALOS MUY ESPECIALES

Si buscas regalar algo distinto y sorprendente, éste es tu sitio. Puedes elegir entre piezas personalizadas como los monederos y billeteros de viaje, de diseños increíbles, con detalles delicados llenos de espíritu "candy".

En breve se celebrará en Charada el showroom para presentar la nueva colección otoño-invierno, si no te lo quieres perder sigue sus redes sociales Facebook e **Instagram: charadaleon**.

JULIO DEL CAMPO, 1

Charada

Si no dispones de tiempo para salir de shopping visita la tienda online

charadaleon.com

CAFETERÍA LORD *donde tomar un buen café*



En el número 38 de la Avda. Padre Isla hay un letrero que nos anuncia la Cafetería Lord.

Se dice que León es una de las capitales que más establecimientos de Bares, Cafeterías Y Restaurantes tiene por metro cuadrado. Puede ser cierto. Sí, hay muchos sitios para degustar un café, para tomar un vino, para beber una caña, pero buen café, buen vino y una buena caña bien tirada en muy pocos sitios. Uno de ellos, es la Cafetería Lord.

Corrían los años 1972 cuando un montañés de Redipueblas decidió abrir la Cafetería Lord. Los camareros, apostados detrás del mostrador, observaban por el ventanal el tropel de gente. Unos, al trabajo, otros, a coger el tren a la estación, que llamaban de Matallana v. muchos, a

dar un paseo o a la espera para coger el autobús en dirección al hospital. En ese deambular, la gente se paraba y, por curiosidad, entraba. A partir de ese momento, se convirtió en el punto de encuentro de muchos leoneses, de muchos empresarios y no menos políticos, de muchas oficinas, gente llana, todas las clases sociales, porque en la Cafetería Lord cabían todos.

Puerta con puerta estaba la sede de una de las empresas más importantes de León, Cristalerías Rodríguez.

La espera se hacía más corta tomando un café, un vino, una cerveza en la Cafetería Lord, que solo era lugar de encuentro diario.

Muchos de los que entraban, no era por casualidad, ni por curiosidad.

Platón, cuando fundó La Academia, puso delante un jardín donde crecían las flores, pero quienes las regaban y cuidaban estaban dentro. Y dentro estaban aquellos camareros vestidos de forma impecable y que mi memoria no ha olvidado, prestos a servirte un café, a descorchar una botella de vino o a prepararte el whisky que, como ríos, corría por aquel mostrador. Muchos de los asiduos se han ido, nos dejaron. Su barra fue

testigo de muchas conversaciones: políticas, sociales,

económicas. Todo era objeto de dilema, de controversia, por qué no, de discrepancias y algún que otro enfrentamiento que, al final, quedaba en reuniones de amigos con pensamientos distintos y con ideas controvertidas.

Hoy la dinastía y la saga continua en la Cafetería Lord y, para que la historia siempre esté viva, al frente están Juan,



mimando el café y Emiliapreparando con esmero las tapas.

Para testificar lo que se dice, que menos que pasar por el Lord y poder seguir degustando su café, y durante el día tomar una caña o un vino que dará fuerzas para soportar el día con más ánimo y así las preocupaciones se llevarán con mejor humor

PUNTO DE ENCUENTRO DE MUCHOS LEONESES, EMPRESARIOS, POLÍTICOS, EMPLEADOS DE OFICINAS: GESTORÍAS, ASESORÍAS, COMPAÑÍAS DE SEGUROS, OBREROS DE TODA CONDICIÓN: DE LA CONSTRUCCIÓN, ALBAÑILES, ELECTRICISTAS, FONTANEROS... Y CABRÍA NOMBRAR A MUCHOS MÁS, PERO CREO QUE EN POCAS PALABRAS RESUMIRÍAMOS, A TODA LA MASA SALARIAL: EMPRESARIOS Y EMPLEADOS, GENTE LLANA, TODAS LAS CLASES SOCIALES, PORQUE EN LA CAFETERÍA LORD CABÍAN TODOS.

Paco López

y, emulando a Gonzalo de Berceo, esta Historia puede terminar así:

*Quiero fer una prosa en román paladino,
en qual suele el pueble fablar con so vecino,
ca no se tan letrado per fer otro latino;
bien valdrá, como cree, un vaso de bon vino y
un bon café para fer el canino.*

Y en la Cafetería Lord bon reposa el peregrino. ...



LOS CIMIENTOS DE LA EDUCACIÓN: Centro Infantil "Pitufines"

Oriundas del pueblo leonés de Gordaliza del Pino, María y Lorena han hecho realidad un sueño después de terminar sus estudios de Técnico Superior de Educación. Durante los primeros años ejercieron por separado en distintas guarderías de la ciudad y por fin se han embarcado juntas en un proyecto común: Pitufines, un centro infantil para niños de 0 a 3 años que se caracteriza por ser innovadora, personalizada y muy vocacional.



Lo más gratificante para estas jóvenes emprendedoras es comprobar como el niño interioriza aquello que se le enseña, pero no lo es menos ver sus sonrisas cuando bailan, cantan o juegan. Las dos coinciden en la importancia de la socialización en edades tempranas: **"Aquí les damos las herramientas necesarias para que se socialicen y priorizamos también la educación emocional"**

Para ellas cada niño es un tesoro y es de vital importancia respetar su ritmo de aprendizaje, María hace mucho hincapié en la necesidad de que los niños no se frustren por no aprender a la



misma velocidad que otros compañeros.

"UN NIÑO ES COMO UNA MARIPOSA EN EL VIENTO, ALGUNOS PUEDEN VOLAR MÁS ALTO QUE OTROS, PERO CADA UNO VUELA DE LA MEJOR FORMA QUE PUEDE"

En Pitufines utilizan el método Glenn Doman, que aprovecha al máximo las capacidades de los niños con una estimulación temprana, favoreciendo la iniciación a la lectura, a las matemáticas o a la

música. Juntos aprenden canciones y colores, sus primeras palabras en inglés, a comer solos o a lavarse las manos en el cuarto de baño. Escuchan cuentos en la biblioteca, desarrollan la motricidad, el lenguaje y el intelecto.



En sus instalaciones hay muchos espacios destinados al entretenimiento, con grandes colchonetas y juguetes de colores. Se divide en cinco zonas: tres aulas de aprendizaje y psicomotricidad, una de juego y la destinada al descanso,

donde se ubican las cunas y la paz es la protagonista.

PITUFINES OFRECE UN HORARIO ININTERRUMPIDO DESDE LAS 7.30



HASTA LAS 21 HORAS.



Su ubicación en la Av. Padre Isla 110, facilita el aparcamiento a los papás para dejar a los peques en la escuela. Además, María y Lorena, conscientes de las mil cábalas que tienen que hacer las mamás y los papás en su trabajo para llegar a todo, han firmado convenios con algunas empresas y piensan ampliarlos en el futuro.



En definitiva, este espacio infantil busca ser mucho más que un lugar donde dejar al niño con toda tranquilidad, y es que los primeros años de un niño son los más importantes porque su cerebro es todavía una joya por pulir.



P.Rovirosa

Color Plus COLORES DE CALIDAD



Hace tres años, Amina Rincón se embarcó en un proyecto ilusionante 'Color plus'. Recuerda como una odisea encontrar el local adecuado para albergar la inmensa gama de productos con los que trabaja. Por fin en diciembre del 2014 encontró la ubicación perfecta en la calle Ramón y Cajal, nº 5.

Desde entonces, esta joven emprendedora burgalesa, que llegó a León por avatares del destino, ha logrado desde cero, crear todo un negocio basado en la tinta. Amina tiene una máxima, ofrecer calidad, por eso vende **consumibles que están diseñados especialmente para ofrecer un rendimiento óptimo;** logrando así que las impresiones duren muchos años sin perder intensidad.

'Color plus' es una franquicia de consumibles de impresión con central en Zaragoza y cuenta con productos nacionales de primera calidad, donde puedes encontrar cartuchos originales y de marca propia garantizados.

Amina ofrece servicio técnico gratuito a domicilio a sus clientes si tienen cualquier problema al instalarlo.

Poco a poco ha ido incrementando las líneas de negocio y a día de hoy ofrece múltiples servicios a particulares y a empresas con tarifas especiales para estos últimos. Prácticamente trabaja todo el sector, papelería, material de oficina, accesorios informáticos y de telefonía,

incluyendo recargas de móvil, venta de impresoras, teléfonos y Tablets.

También trabaja otros productos como tarjetas de visita, cartelería o sellos de caucho y en los últimos tiempos se ha especializado en servicio de fotocopiadora, encuadernación y plastificación.

Otra ventaja de Color Plus es que es **punto colaborador de DLH y NACEX** para envío y recogida de paquetes, lo que le permite ofrecer plena garantía en mensajería urgente y documentación.

Permanece abierto desde las 8.00 de la mañana a las 21.00 horas y los sábados de 10.00 a 14.00 horas.

Un amplio horario con el que bus-

ca satisfacer a una clientela que va buscando calidad a un precio competitivo.

P.Rovirosa



"SIENTE EL CAMBIO"



IPS

TECHNOLOGY

IPS Technology, cambió su ubicación el pasado mes de julio a sus nuevas instalaciones en la c/ Lope de Vega N°3.

La amplitud, eficiencia y el ambiente tecnológico están presentes desde que se cruzan las puertas de estas modernas instalaciones.

Toda una experiencia para el cliente.

IPS surgió en 1999 como empresa de tecnología de la información, y su máxima siempre ha sido la satisfacción del cliente. El porqué de este cambio, va en línea con su máxima. En estos 18 años ha sido distribuidor de marcas líderes en informática como Lenovo, IBM, o en sistemas de impresión digital como Ricoh. Pero de aquellas primeras multifunciones u ordenadores ya no queda casi nada, "hoy en día se puede imprimir, escanear o visar informes usando solamente el móvil".

Actualmente son especialistas en Transformación digital de las empresas.

Esta continua adaptación a los cambios tecnológicos, así como la confianza depositada por los clientes, han ido dando lugar a la creación de nuevos proyectos informáticos que han logrado desembar en este nuevo espacio.



Nuevas instalaciones en Lope de Vega , 3

Así en el 2015 se desarrolló el

Sistema IRIS

"Centro de Operaciones de Ciberseguridad".

Un centro SOC orientado para las empresas, que actualmente ha evolucionado y dispone de un espacio propio y de acceso restringido en su nueva ubicación, desde el que se asiste y se da seguridad a más de 4.000 dispositivos.

Este objetivo de mantener al cliente seguro, actualizado y satisfecho, se palpa en los diferentes servicios que presentan, ya que las necesidades de cada empresa pueden variar a cada momento y la adaptación a los requisitos de las mismas es clave.

Apuestan por servicios que cubren diferentes ámbitos como el informático, la impresión digital, la ciberseguridad, digitalización, y software para empresas.

La involucración con el cliente en su transformación digital es uno de los valores que más destacan las personas que conforman IPS.

Este equipo de profesionales lo forman 22 personas, con misiones muy definidas.

Desde la parte asesora en donde se orienta y se escucha al cliente, pasando por la parte técnica que asiste y da soporte, hasta llegar a los formadores que se encargan de que

los usuarios estén constantemente formados en los distintos productos que usan a diario en su trabajo.

Se definen como: *un engranaje donde todos están unidos, todos son esenciales y todo tiene que funcionar correctamente para cumplir no sólo con su máxima*

"que el cliente esté satisfecho" sino con su lema "Siente el cambio".



DESDE ESTA NUEVAS UBICACIONES AFRONTAN CON MUCHA ILUSIÓN EL FUTURO, SEGUIRÁN ADAPTÁNDOSE A LAS EXIGENCIAS DEL MERCADO Y A LOS CONTINUOS CAMBIOS TECNOLÓGICOS AL IGUAL QUE LO HAN HECHO HASTA AHORA. Y SEGUIRÁN DESARROLLANDO NUEVOS PROYECTOS PARA ESTAR EN A LA VANGUARDIA DEL SECTOR. PERO SOBRE TODO SEGUIRÁN FORMÁNDOSE Y CERTIFICÁNDOSE PARA PODER LLEVAR AL USUARIO LA EXPERIENCIA MÁS PROFESIONAL QUE ESTE NECESITA.

Anabel Abril



Gastón Zadoff, La belleza de la nostalgia

Gastón es músico, compositor e interprete. Pero sobre todo Gastón Zadoff, argentino que vive en León desde hace una década, es una persona que derrocha encanto y simpatía que de forma natural, traslada al escenario.

Es de esas minorías que sin ser consciente, ni buscar provocarlo, sencillamente te cae bien a la primera impresión. Pero sobre todo Gastón Zadoff, es un artista extraordinario.

Nació en Morón, Buenos Aires, Argentina. En Mayo del año 1982.

A mis 24 años decidí emprender viaje a León. Tierras leonesas, de las que estaré eternamente agradecido, ya que me abrieron muchas puertas, y doblaron mis horas”, frase que aparece en una canción que he dedicado a la capital Leonesa.

Este suelo fue quien me hizo conocer a gente maravillosa, dentro y fuera de mi profesión musical. Y es aquí donde forme mi familia, y donde criaré a mis dos hijas.

Gastón compone, canta, sonríe... Su espectáculo en solitario es una muestra de añoranza y recuerdos para quienes los disfrutamos, al escuchar “esas canciones de siempre” tanto españolas como internacionales, que los de más de cuarenta, tarareamos con el regusto de los recuerdos. Pero también anima en sus conciertos, con música actual e incluso rumbera.

El tipo de música en mis conciertos acústicos es música popular, Pop Rock y gran parte se compone de artistas como Pink Floyd, Calamaro, Silvio Rodríguez, Joaquín Sabina, Antonio Vega. Me animo también con alguna rumbita y suele ser un concierto muy variado.

Las letras de las canciones que compone,

entre otras cosas, hablan mucho de sus viajes con la música. de León, la ciudad que dice, le permitió crecer profesionalmente. Y como no, de su lejana tierra Argentina.

Siempre tendré presente, esté donde esté, que León me dio y me está dando la posibilidad de poder trabajar de lo que me gusta, que es cantar. Poco a poco voy intentado llevar a cada ciudad, y cada pueblo, todo lo que puedo dar de mí. También tendré presente siempre a la empresa en la que trabajo, que constantemente, me ha apoyado en todo. El grupo Clan Fero, es la banda en la que toco la guitarra actualmente y desde hace ya muchos años.

Queda lejos la Argentina. Queda lejos mi bello Bariloche, y se hace difícil estar con tus seres queridos con un mar de por medio. Pero siempre uso esa nostalgia para hacer canciones, que es cuando uno más está inspirado.

REFUGIOS LEJANOS

A punto de salir a la venta su disco Refugios Lejanos, que se compone de algunos covers de compositores Argentinos, como Víctor Heredia, Jorge Fandermole,



Adrián Abonizo. En este trabajo Gastón incluirá canciones compuestas por él, influenciadas en gran parte, por la música que escuchó desde muy pequeño. Como Charly García, Fito Páez, Luis Alberto Soinetta.

Tiene mucha inspiración en la banda que me enseñó a crear los climas y las cadencias de acordes y el sonido de guitarra, Pink Floyd.

Van a ser temas muy variados. Canciones que hablarán de mis viajes, mis huidas, mis miedos, y mostrarán mucho mi manera de ver el mundo.

Todas las letras están compuestas por Hugo en un estilo que el mismo define como Pop-punk.



El Rincón del Valle

Y SE LLAMABA LOLA...



El Rincón del Valle es uno de esos sitios que cautivan, no solo por su maga luz, su acogedora decoración, el trato entrañable de sus propietarios sino también por una larga historia que se remonta al año 1965. Cuando abrió sus puertas el 27 de abril y se llamaba Lola.

Más de cincuenta años cargados de anécdotas y de mucho amor que se vislumbra en los ojos gris acerado de Manuel del Valle, dueño del local ahora e hijo del que fuera su fundador en la década que lo vio nacer. Pero si algo le emociona es haber podido continuar con la tradición de su padre gracias al apoyo incondicional de su mujer y a sus hijos que le permitieron llevar a cabo este sueño.

Manuel siempre ha estado vinculado a este establecimiento desde su infancia y recuerda con mucho cariño como ayudaba a su padre en aquellos primeros años en

los que Padre Isla era un barrio bastante nuevo, habitado por gente que venía de los pueblos para ganarse la vida. Recuerda también que la televisión era un lujo en esa época y como a su padre se le ocurrió la idea de ofrecer a sus clientes la posibilidad de verla, así que decidieron instalar una y sin duda fue

Y a la hora bruja de las doce, cuando la carta de ajuste ocupaba la pantalla hasta el día siguiente, empezaba el guateque gracias a una máquina de discos que por una peseta permitía oír una canción y por cinco pesetas seis melodías.

una gran idea. Los sábados por la noche eran una fiesta, muchos vecinos acudían a ver la película que sistemáticamente ofrecía la recortada programación de entonces. Otros bares del momento cobraban un suplemento de cinco pesetas por ofrecer este servicio pero ellos nunca lo hicieron.

Lola era entonces un lugar familiar y tranquilo donde pasar un buen rato y la

esencia de entonces perdura hoy a pesar del bullicio de la calle y de los cambios acaecidos.

Ahora la decoración ha cambiado mucho. Con ayuda de su familia remodeló el establecimiento creando un espacio acogedor y entrañable. Lámparas de cris-

tal, paredes enteladas, mesas de madera con cómodas sillas estilo Luis XV y la mano artesana de su hermano en la carpintería de la barra y la puerta. Sorprende la enorme vidriera emplomada por la que la luz se filtra en un crisol de colores, con sus 189 kilos de peso dota al Rincón del Valle de un efecto sorprendente y trascendente lleno de secretos. Entre ellos el nombre de mujer que ru-

bricó el bar en el 65.

Manuel siempre ayudó a su padre, aunque con 16 años estuvo trabajando en la Farola Roja durante un tiempo, uno de los locales más lujosos en ese momento en León y donde pudo ver a personajes como Fraga, Mario Conde o Emilio Botín. Con 21 años se vio obligado a alejarse de su ciudad natal, hasta que su padre se jubiló, entonces pudo más su corazón y abandonó todo lo que había conseguido lejos de aquí para continuar con el negocio que con tanto cariño e ilusión había inaugurado su padre.

P.Rovirosa



GIN TONIC CON FIRMA

Manuel se ha convertido en un experto en Gin Tonic's. Es popular por la exquisita forma de prepararlos, un auténtico Sir de este cóctel. Crea combinados con 56 marcas de ginebra distintas y 23 de tónica, proporcionándoles matices de sabor y olor únicos.

SPEAK ENGLISH!

Cambridge English
Exam Preparation Centre

Avda. Padre Isla 7, bajo - 24002 León
Teléfono: 987 793 466 . Móvil 601 295 795
E-mai.: speakenglishinleon@gmail.com

www.speakenglishleon.com



En Isamar Gourmet han ido creciendo con los nuevos tiempos, especializándose para ofrecer las últimas novedades de alimentación, las mejores carnes en su charcutería, las frutas más selectas en la frutería. Elaborando con mimo platos preparados, comida casera siguiendo la tradición, y esos dulces artesanales fabricados en su propio obrador... Y todo ello, siendo siempre fieles a las premisas de calidad y del buen hacer.

Isamar Gourmet

Esencia de familia

El nombre de Isamar surge por la aleación de los nombres de sus fundadores, Isabel y Marcelo, matrimonio que en 1956 decide abrir una selecta frutería en el centro de León.

Después de más de 60 años, el nombre de Isamar se ha vinculado a términos tan contundentes como: prestigio, experiencia, tradición, innovación, confianza, reconocimiento y calidad.

Y sin embargo, en ésta reconocida empresa, continúa imperando un redivivo sello familiar; por una parte, porque sigue dirigiendo el negocio, la misma familia, con sus hijos y cónyuges. Y por otra, porque a pesar de las mejoras, innovaciones y éxito logrado, mantiene el mismo trato personalizado y familiar con sus clientes.

En 1985 se funda la sociedad Isamar S.A. catalogando a la empresa como una "Boutique de la alimentación"

Un establecimiento donde comprar viandas de alta calidad, productos selectos, variados y la mayoría con el distintivo gourmet.

Sin embargo, nunca han olvidado las tradiciones y los productos de la tierra.

De hecho, la gastronomía leonesa es una de las principales señas de identidad en Isamar y por ello, es frecuente el contacto directo que mantienen con los productores y artesanos de la provincia, para poder seleccionar y llevar a las despensas leonesas, lo mejor de nuestra tierra.

RECONOCIMIENTOS

En el año 2015 Isamar recibe el Premio Nacional del Comercio Interior del Ministerio de Economía y Competitividad y el XVII Premio al Comercio Tradicional del Ayuntamiento de León.





Isamar Catering

¡VIVIR TU BODA TRES VECES!

AL SOÑARLA, AL CELEBRARLA Y AL RECORDARLA

Empieza a vivir tu boda con Isamar Catering que desde 1956 ha organizado una gran cantidad de eventos. Detrás de ellos había novios como vosotros, optimistas, ilusionados, y con muchas ganas de pasarlo genial, tenemos muchísimas ideas para vosotros.

Las últimas tendencias para crear vuestra propia boda, con decoraciones sorprendentes, ideas originales, cuidando hasta el último detalle personalizado. Permite que cada boda sea diferente o apúntate al DIY (Hazlo Tú Mismo) movimiento que llega ahora, al mundo de los eventos y consigue que empecéis a disfrutar antes del día de la boda.

Están de moda las bodas tipo cocktail con puestos y estaciones gastronómicas: ibéricos, quesos, arroces, sushi, show cooking pulpo... que permiten participar, relacionarse e interactuar a todos los comensales y a los novios disfrutar de todos los invitados desde el minuto uno, generando un ambiente más informal y distendido

¿Te has puesto a pensar cómo hacer para que tu boda sea la más

divertida?

original?

vintage?

entrañable?

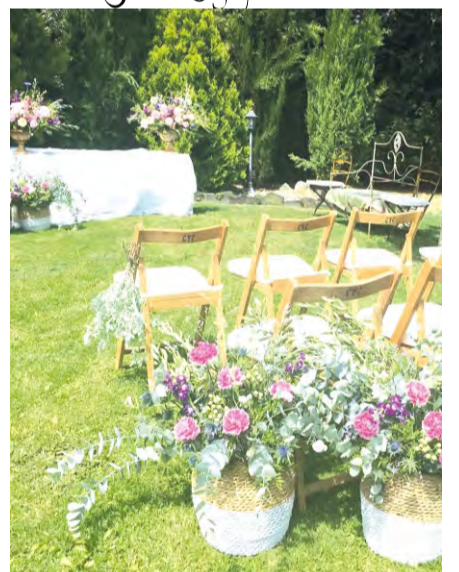
temática?

Sólo tienes que decidir. Isamar te espera siempre con sus premisas de calidad, trato personalizado, creatividad, cuidando todos los detalles para que tu boda reúna todos los requisitos que tienes en mente.

Empieza a vivir tu boda Isamar Catering

www.catering-isamar.com

Isamar
Catering



curiosidades

Regalos muy dulces que están para comérselos



La repostería se ha convertido en un medio para transmitir mensajes o personalizar un montón de ideas.

En "Migas" además de poder dar dulce rienda suelta a tu imaginación, el resultado es muy apetecible y delicioso.

Dibujos, caras, textos... todo lo que se te ocurra puedes expresarlo de forma muy golosa. Y por redundante que suene, no dejaras ni las migas

Origen del Gin Tonic

elixir colonial



Todo comenzó cuando los soldados británicos, quienes no soportaban el sabor de las pastillas de quinina para tratar la malaria a la que estaban expuestos en un nuevo entorno tropical, comenzaron a combinarlas con agua, dando como resultado una mezcla realmente amarga. Durante 1840 el imperio británico destinó más de 700 toneladas de polvo de quinina para las colonias en la India, salvando a una población 'invasora' to-

talmente vulnerable a los mosquitos tropicales portadores. De esta forma, los soldados optaron por combinar las pastillas con ginebra, limón y azúcar, dando como resultado el gin tonic que hoy todos conocemos. Comenzaron así a celebrar las sucesivas victorias de las tropas británicas en la India y gracias a ello muchos se escaparon del paludismo. Así nació una de las bebidas más famosas del mundo. Hoy en día la cantidad de quinina que

se emplea en la fabricación de la tónica es ínfimo y su uso es sobre todo para aromatizarla.

**Déjate sorprender
en Padre Isla
"El Rincón del
Valle"**

Veneno que embellece



Fue Kate Middleton, esposa del príncipe Guillermo de Inglaterra y Duquesa de Cambridge, la que popularizó las cremas hechas a base de veneno de las abejas, la apiroxina, y se rumorea que lució tan brillante y tersa en su boda gracias a ellas. Al parecer, fue la duquesa de Cornwall, Camila Parker Bowls, quien le aconsejó este tratamiento de apiterapia. Pero no es necesario irse a

Inglaterra, en la calle Padre Isla tienes el único centro en León que utiliza abejas con fines terapéuticos donde puedes informarte.

Origen del ramo de novia



el olor del ajo no es precisamente romántico, por lo que, con el tiempo, las novias añadieron flores aromáticas para disfrazarlo y así evitar que el novio saliera corriendo del lugar. A cada flor se le fue atribuyendo un significado: algunas simbolizaban fertilidad, otras, inocencia, otras más, amor eterno... Desde entonces, los

ramos han evolucionado hasta convertirse en un lujoso ornamento que puede contener además de flores frescas, plantas, semillas, frutas y hasta joyas...

El origen de los ramos de novia dista mucho de ser romántico y glamuroso. La teoría más aceptada afirma que la tradición de llevar flores en la ceremonia nupcial tiene varios siglos de antigüedad; se cree que las novias cargaban manojos de ajo, eneldo y otras hierbas para alejar a los malos espíritus y atraer energía positiva para su futuro matrimonio. Pero

un RAMO actual, delicado y personal puedes encontrarlo en LEÓN FLOR

El bolsillo pequeño de los vaqueros

sus grandes secretos

En la década de 1800 los cowboys solían llevar sus relojes de bolsillo colgados de una cadena del chaleco. Levi Strauss introdujo el bolsillo pequeño en los jeans para que pudieran guardarlo y que no se les rompiera. Aunque esa función cambió a principios del siglo XX puesto que ese tipo de reloj de bolsillo cayó en desuso, se decidió mantener ese pequeño bolsillo que se ha convertido en seña de identidad de los vaqueros y al que con el tiempo se le fue dando otros usos, como guardar otro artículo ;el mechero Zippo. Este famoso encendedor se tenía que guardar en posición vertical en sus inicios para que no derramara la gasolina que contenía, así que el bolsillo pequeño de los jeans se convirtió en el lugar perfecto para guardarlo. Vaqueros Texas



Ancas de Rana

carne de cuaresma

Las ranas son batracios que viven en lugares húmedos. Han servido como animales de experimentación a lo largo de la historia de la ciencia. También eran utilizadas en ensayos de embarazo en la primera mitad del siglo 20. Se inyectaba una muestra de orina de una mujer embarazada en una rana hembra induciéndola a poner huevos. Esto es debido al hecho de que la gonadotropina coriónica una hormona humana, está presente en la orina de mujeres durante el embarazo. Se emplean ranas para disecciones en las clases de anatomía.



Ya en la edad media eran un manjar muy apreciado que alcanzaba su máxima popularidad en época de cuaresma. En el Renacimiento, las ancas de rana eran un plato muy valorado y popular. Las primeras recetas documentadas de este alimento aparecen en 1846, en Le Ménagier de París, un tratado de la vida doméstica, con una serie de consejos a una ama de casa medieval de Francia, con la intención de agradar a sus invitados a través de la cocina. Hasta los años 20 se creía que su ingesta tenía propiedades mágicas. Tal vez de esa idea surge el argumento de los cuentos infantiles, donde las ancas de rana sirven de ingrediente mágico en las pócimas de las brujas.



noticias

MARÍA MEDIAVILLA PANCHÓN

MARÍA MEDIAVILLA PANCHÓN de 19 años, modelo, estudiante en León y natural de Benavente, fue la candidata elegida para representar a Castilla y León en el certamen Miss Universe Spain 2017 que se celebró del 17 al 24 de septiembre en Málaga.

Formada en la Agencia de modelos y azafatas leonesa CPI, ha participado ya en varios desfiles y pasarelas de moda. Fue precisamente en CPI donde le ofrecieron presentarse en la selección donde finalmente se hacía con la banda de **MISS CASTILLA Y LEÓN**.

Esta joven es una de las nuevas caras de la moda leonesa y sabemos que pronto se hará habitual en nuestros desfiles y pasarelas. ¡Quédense con su cara!

CPI CENTRO DE PERSONALIZACION DE IMAGEN

y en el noroeste de España escuela de modelos y azafatas de Castilla y León.

30 años formando modelos, organizando eventos, desfiles, pasarelas y certámenes de belleza, prestando servicios de azafatas y personal auxiliar, dando cursos y talleres. Treinta años que conforman la historia de una de las primeras agencias de modelos y azafatas del país.

Como olvidar aquellos primeros desfiles en el Teatro Emperador, el primer León de Moda en la Plaza de San Marcelo, la primera vuelta ciclista a León con su casi veintena de azafatas, las ferias multisectoriales de San Juan y San Pedro, los desfiles en la Catedral, la copa del Rey de Baloncesto, la llegada del Corte Inglés, los Centros Comerciales y la Televisión local,.... ¡Son tantos y tantos los momentos que hemos vivido!

Hoy en la radio suena Ed Sheeran, nos estremecemos ante el cambio climático y sus devastadoras consecuencias, y bailamos en un loco mundo que avanza a más velocidad que nosotros. Pero si algo no ha cambiado es la ilusión, los sueños, y la curiosidad en los ojos de los jóvenes que se acercan a conocernos.

En 1998, esta que suscribe, agarro con fuerzas las riendas en la dirección de la agencia CPI (Centro de Personalización de Imagen), y desde entonces, mi vida se ha convertido en velar y trabajar por, y para, ella. Puedo decir que viví su historia desde el principio, pues yo también fui una de aquellas jóvenes que en el año 1988 se acercaron con curiosidad a descubrir el fascinante mundo que tras sus puertas albergaba. Hoy sé que mereció la pena.

Amparo Blanco
Directora CPI

Sonaban los Pet Shop Boys en la radio, Pedro Delgado ganaba el Tour de Francia, Rain Man triunfaba en los Oscar, los 80's agonizaban, ña nacía la primera agencia y



EL ILUSTRADOR LEONÉS CARLOS PUERTA REGUERA HA CONSEGUIDO EL PREMIO DE CARTEL ANUNCIADOR DE LAS FIESTAS DE SAN FROILÁN

2017 EN LEÓN CON EL TÍTULO 'LAS DE SIEMPRE'. CARLOS ES LICENCIADO EN BELLAS ARTES E ILUSTRADOR PROFESIONAL. CUENTA CON EXPERIENCIA EN ARTES GRÁFICAS Y DISEÑO, Y SU VERDADERA PASIÓN ES DIBUJAR.



CENTRO MÉDICO PSICOTÉCNICO



CENTRO MÉDICO PSICOTÉCNICO

RECONOCIMIENTO DE CONDUCTORES Y PERMISOS DE ARMAS

SE LE FACILITARÁ LA TRAMITACIÓN DE SU CARNET DE CONDUCIR SIN NECESIDAD DE IR A TRÁFICO

987 23 23 55

Avda. Padre Isla, 5 - 1º • 24002 LEÓN

DE LUNES A VIERNES - Mañanas: 10 a 13:00 h. - Tardes: 16:00 a 19:00 h.
Email: cmpsleon@gmail.com

agenda



Alex Ubago con Cadena 100 de cerca. En ESPACIO VÍAS, viernes 6 de octubre, 20 h.



Concierto solidario con la **Big Band y French Connection Sextet Music**. En ESPACIO VÍAS, viernes 27 de octubre, de 19 a 22 horas



Concierto de **La MODA**, 18 de noviembre a las 22:30 h. en ESPACIO VÍAS LEÓNJOVEN



Concierto: **The Goodfathers**. En ESPACIO VÍAS, jueves 19 de octubre, 21 h.



Concierto de **Gansos Rosas**, 17 de noviembre a las 22 h. en ESPACIO VÍAS



Concierto de **El Drogas**, 2 de diciembre a las 22 h. en ESPACIO VÍAS LEÓNJOVEN



SEPTIEMBRE 22 DR. J 29 ALBERTO CASTRO	NOVIEMBRE 03 FANJUL 10 ALEX GROOVE 17 MORÁN 24 JUANITO PRINCESS
OCTUBRE 06 MURES 13 EDU LAYLA 20 ALEX UNDER 27 CASIO	DICIEMBRE 01 DANI ALFAGEME 06 DAVID ALAIZ

AUDITORIO CIUDAD DE LEÓN

SEGUNDO SEMESTRE 2017

Teatro y Danza

abono 50€ los dos días

SEPTIEMBRE			
27	Lazona y Teatro de La Abadía La Respiración	21:00 h.	teatro 19€ A
OCTUBRE			
4	Centro Dramático Leonés El Milagro de la Tierra	21:00 h.	teatro 15€ 12€
6	Centro Dramático Leonés Cosas de papá y mamá	21:00 h.	teatro 20€ 15€
18	Festival Teatro Clásico de Mérida, Teatro Roma y Grc 2017 Festival de Barcelona Calígula	21:00 h.	teatro 20€ A
26	Elis Joglars Zenit, la realidad a su medida	21:00 h.	teatro 20€*
27			20€*
30	Perigallo Teatro Espacio Disponible	21:00 h.	teatro 10€ A
NOVIEMBRE			
2	Cia De Danza La Pharmaco Miserere	21:00 h.	danza 15€ A
7	Russian National Ballet El lago de los cisnes	21:00 h.	danza 33€
8	Russian National Ballet Cascanueces	21:00 h.	danza 33€
10	Cia Nacional de Teatro Clásico en cop. con La Llave Maestra y Traspasos Kultur Sueños	21:00 h.	teatro 20€ A
15	Una coproducción de Focus y Centro Dramático Nacional (CDN) - INAEM La Autora de Las Meninas	21:00 h.	teatro 10€ A
23	Victor Ullate Ballet Comunidad de Madrid Tierra Madre - La Pastoral	21:00 h.	danza 31€ A
DICIEMBRE			
1	Nuevo Teatro Bellas Artes El Padre	21:00 h.	teatro 23€ A
14	Fabularia Teatro El Señor de Bembibre 2.1	21:00 h.	teatro 10€* A
15	Carlos Núñez A Irmandade das Estrelas	21:00 h.	música 22€ 19€
20	Compañía Salvador Collado La Estancia	21:00 h.	teatro 10€ A
ENERO			
19	Bravo Teatro & Talycul Muñeca de porcelana	21:00 h.	teatro 25€ 20€
OCTUBRE			
22	Teloncillo Teatro El Jardín Musical	18:30 h. 10:00 y 12:00 h.	música 5€ F danza 3€ E
29	La Teta Calva Las aventuras de T. Sawyer	18:30 h.	musical 12,5€ F
NOVIEMBRE			
5	Cándido Producciones Teatrales Las maravillosas aventuras de Ulises	18:30 h. 10:00 y 12:00 h.	teatro 5€ F 3€ E
12	Producciones Cachivache Radio desván 101.1	18:30 h. 10:00 y 12:00 h.	musical 5€ F 3€ E
19	Valvén Circo DES-Hábitat	18:30 h. 10:00 y 12:00 h.	circó 9€ F 3€ E
20			9€ F 3€ E
26	Cia. Manolo Alcántara Rudo	18:30 y 20:30 h. 10:00 y 12:00 h.	circó 9€ F 5€ E
27			5€ E

A - Abono adulto 147€
 F - Abono familiar 242€
 C - Campaña escolar
 Descuentos, información, agenda o Web.
 *Indicados para menores de 12 años.

Ayuntamiento de León | León | Junta de Castilla y León | Red de Teatros de Castilla y León | PLATEA

Taller de cocina para novatos



Concierto de **Wyoming y Los Insolentes**, 21 de octubre a las 22 h. en ESPACIO VÍAS

17 Nov

Ara Malikian

La increíble historia del violín

Lugar del concierto: Palacio de los Deportes de León

Hora: 21.00 h

El Sueño de la Cultural

FERECOR

EL BAR

14 de octubre a las 19:00

C/ Padre Isla 105

cerca de... padre isla



DÓNDE COMER



RESTAURANTE LUNIEGA
www.restauranteluniega.com
MENUS PARA LLEVAR

PADRE ISLA 30 987235225/ 655444863

C/Renueva, 17 24002 León

restaurant
cenador
rúa nova

TLF· 987 247 461

www.cenadorruanova.com

cenador
rúa nova

c/ renueva, 17 • león • 987 24 74 61

C/ La Torre, 4
24002 · León

CERVECERÍA LA DEHESA
654 487 317

El Exproso
de Oriente

C/ Torre, 6

CAFÉ-BAR
MISSISSIPPI

Plaza Renueva n.º 38
24002 León

Tlfnº.: 987 225 794

Naguare

C/ Cruz Roja, 6

CRUZ BLANCA
CERVECERÍA

C/ Cruz Roja nº 4

Bar Restaurante
Casa Clemente

Comedor Bufé - Comida Casera
10€

C/ Cruz Roja de León, nº8 - Telf.: 987 036 037
Móviles: 643 329 046 - 661 140 474

CAFÉ~BAR

Specialistas en café

Tlf. 987 225 036
Padre Isla, 38

FERECOR
E L B A R

Avenida Padre Isla, 105
987 796 595

LA FRONTERA
BAR

C/ Padre Isla, 130



- ▶ CURSO VENTAS Y ATENCIÓN AL CLIENTE
- ▶ CURSO DE NARRACIÓN ORAL
- ▶ HABLAR EN PÚBLICO
- ▶ EXPERTO EN COMUNICACIÓN
- ▶ TALLER DE CUENTACUENTOS



Información: 629 15 52 69 - 987 21 12 12
metodoivoz@gmail.com

padre isla cerca de...

SHOPPING

de COMPRAS



Panaché
Collection

Lope de Vega, 4 · 24002 León · 987 244 724
Burgo Nuevo, 2 · 24001 León · 987 264 108



Shira
COSTURAS

Tel. 987 07 61 60
C/ Lope de Vega, 4
24002 · León

Diseño personalizado a medida
Novias, Madrinas
Calle, Fiesta
Modificación y arreglos de prendas
Especialidad en túnicas

Shira Costuras



NATURAPIA ECOCOSMETIC
Organic skincare
Cosmética orgánica certificada

Tel. 987 031 358
www.naturapia.es
naturapia@naturapia.es

Lope de Vega 6 León
24002



CARPINTERÍA JACOBSON

Avda. Suero de Quiñones, 17
24002 - León

Tif.: 649 583 689

Corte de madera a medida.
Muebles auxiliares y de baño.
Muebles a medida.
Presupuesto sin compromiso.

CARPINTERIAJACOBSON@GMAIL.COM



Yabluko Avda. Suero de Quiñones 22
987 270 480
www.yabluko.es
info@yabluko.es

diseño
fotocopias
papelaría



**APRENDE FOTOGRAFÍA
CON LOS CURSOS DE:**

FOTO
Luque

Suero de Quiñones, 9
Tel. 987 22 43 01
LEÓN


info@fotoluqueleon.es



LOS LEONESES SENTIMOS ORGULLO DE SER LOS CAUSANTES DE UNA TRADICIÓN TAN ORIGINAL COMO ES LA CUELGA LEONESA

CUELGA LEONESA
Un abrazo,
12 sorpresas

CUELGA LEONESA



paula jolan

Julio del Campo, 11



FLORES
Manso

C/ Renueva, 13
24002 LEÓN
Tel. 987 22 17 19

ALQUILER, VENTA Y CONFECCIÓN DE DISFRACES
Ambientaciones - Vestuario de cine y televisión
Trajes de época, carnaval, Halloween, medievales
cabalgatas... Más de 1500 productos.

**GIL Y
CARRASCO**

Gil y Carrasco, 2. Teléfono: 629 82 22 11
Atendemos por Whatsapp - @Gil y Carrasco



cerca de...

padre isla

de TODO UN POCO

OF EVERYTHING

Especialistas en alisados



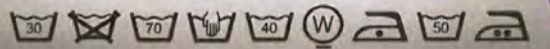
ABIERTO AL MEDIODÍA
Reserva de hora
C/ Julio del Campo, 3

Tintorería Habanera

Servicio integral
en limpieza de prendas y

ARREGLOS DE ROPA

C/ Ramiro Valbuena, 10
Telf.: 987 223 110 - 675 968 789
tintoreria@tintoreriahabanera.com



CALLE RENUEVA, 16

www.guarderialeonacuarela.es

www.facebook.com/guarderialudotecacuarela/

Telef.: 987 233 722 / 639 019 908

ACCOMMODATION

dónde ALOJARSE



HOTEL ALFONSO V

Tu hotel
en el centro



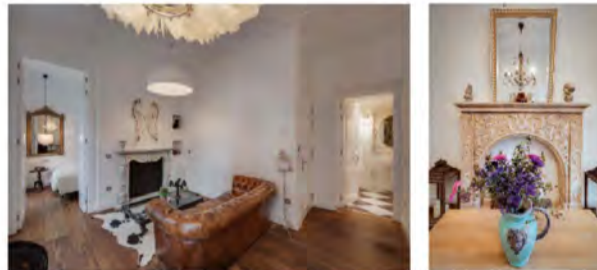
Un hotel de modas
y no de modas

PURPLE
DOG
Suites



Nuevo estilo de alojamiento

WWW.PURPLEDOGSUITES.ES



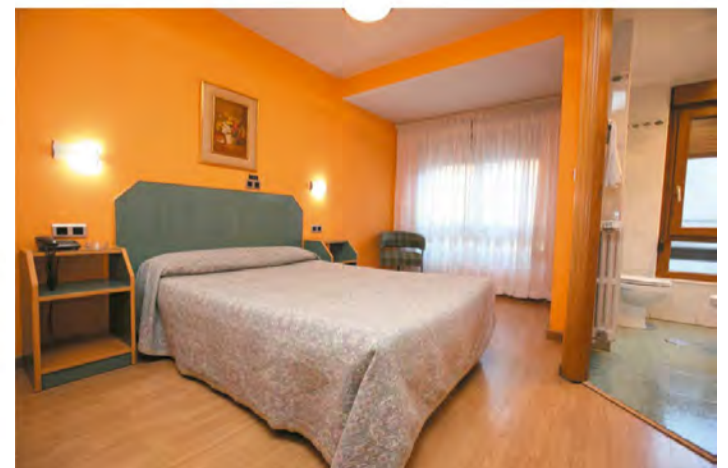
C/ ANCHA 8 TEL- 678 401 600
SUITES@PURPLEDOGSUITES.ES



Hostal Don Suero

Avda. Suero de Quiñones, 15
Tfno: 987 230 600
Fax: 987 246 491
24002 LEÓN

www.hostaldonsuero.es



MICROPIGMENTACIÓN

Alba Voclen

CEJAS: MICROBLADING, RELLENO Y RECONSTRUCCIÓN TOTAL OJOS: DELINEADO INFERIOR Y SUPERIOR Y RELLENO DE PESTAÑAS
LABIOS: PERFILADO, DIFUMINADO Y RELLENO LUNARES

mov: 652 042 666 · e-mail: albavoclen@gmail.com



ESPACIO VIAS



La Concejalía de Juventud es el área del Ayuntamiento de León especializada en la atención a los jóvenes de la capital leonesa – prioritariamente entre 14 y 30 años– que dirige la concejala Marta Mejías López.

Conscientes de la importancia de la ‘construcción’ de nuestros ciudadanos –del hoy y de mañana–, León ha querido apostar decididamente por ellos poniendo a su disposición a diferentes profesionales para ofrecerles las mejores oportunidades en todos aquellos temas que puedan resultar de su interés: empleo, becas, formación, tiempo libre...

EL CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL

Ubicado en el Espacio Joven “Vías” (Avenida Padre Isla, 48 León), ofrece una atención personalizada en un amplio horario (de 09:00 h. a 22:00 h.) y se encarga de que la información sobre las oportunidades a las que aludíamos antes no solo llegue a los jóvenes, sino

que –además– lo hagan de forma amigable, es decir, tamizada para una mejor comprensión y aprovechamiento para acercarlos a la administración.

EURODESK

Además, la Concejalía de Juventud forma parte de Eurodesk –una importante red de información europea– que abre aún más puertas, gracias al trabajo en común de más de 1.800 multiplicadores de toda Europa aunando esfuerzos.

Además, en el Espacio Joven “Vías” disponen de forma gratuita de puestos informáticos con conexión a internet, WiFi, prensa diaria, revistas y otras publicaciones.

LEONJOVEN.NET

La página web de la Concejalía (leonjoven.net) y las redes sociales son, quizás, el medio más cómodo y rápido para acceder a información puntual potencialmente interesante, aunque a través del teléfono (987 875 200), del correo electrónico (infor-

macion.juventud@aytoleon.es) o de forma presencial en sus instalaciones, están siempre a la espera de poder solucionar las inquietudes de los jóvenes.

ESCUELA MUNICIPAL DE TIEMPO LIBRE

Por otra parte, la Concejalía no se olvida de la formación de los jóvenes, y desde su Escuela de Tiempo Libre ofrece un programa anual de cursos de toda índole (tiempo libre, idiomas, educación, medio ambiente, ...) que buscan mejorar su perfil personal y profesional.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

Y, por supuesto, el ocio y el Tiempo Libre son también un pilar fundamental en la Concejalía de Juventud.

Un extenso programa de actividades juveniles distribuido a lo largo de todo el año (campamentos, viajes a la nieve, rutas, ...) se completa con una continua actividad en “Espacio Vías” –el gran referente cultural juvenil de la capital leonesa– que ofrece una actividad de lo más diverso: conciertos,



exposiciones, eventos, ...

CESIÓN DE SALAS A TERCEROS

Las distintas salas que componen el Espacio Joven “Vías” también están disponibles para su cesión a terceros.

ES.PABILA

Mención aparte merece Es.pabila, el programa de ocio alternativo saludable, que se desarrolla todos los años con actividades de enero a junio y de octubre a diciembre. Su programación tiene horario de tarde-noche (17:00 – 1:00) de jueves a domingos y las actividades se desarrollan en varias Instalaciones municipales, los talleres y actividades perma-

nentes en Espacio Vías, Padre Isla 48 y las actividades deportivas en instalaciones de la Concejalía de Deportes, (Estadio Hispánico, polideportivo Salvio Barrioluengo, polideportivo de Ventas Oeste y en el pabellón del Colegio público Luis Vives).

El programa va dirigido a jóvenes de 12 a 30 años para realizar actividades de lo más variopinto: deportes (escalada, yoga, buceo,...), talleres (bailes de salón, magia, tatuos,...) conciertos, fiestas light y un sinfín de iniciativas más.

En definitiva, la Concejalía de Juventud busca ser el lugar en que los jóvenes leoneses encuentren respuestas a sus preguntas, y propuestas a sus intereses.

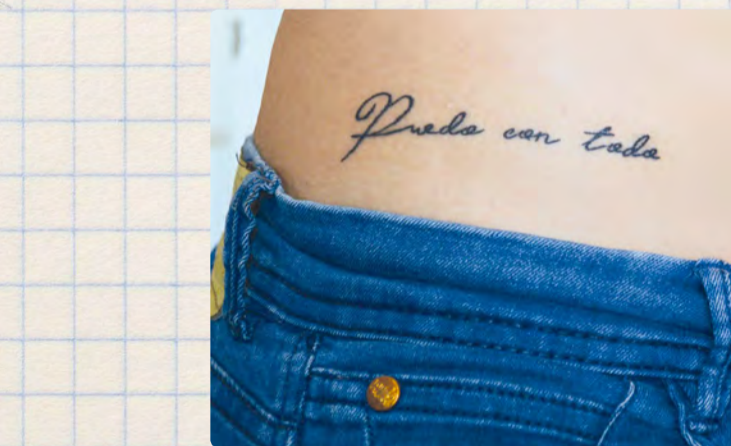


PUEDO CON TODO

Me llamo Puri y tengo más de 50 años. Mujer, soltera, viajera y con un curriculum completito de estrellas fugaces. Amores del Kiosko a los 16, de mil promesas a los 22, de meteoritos a los 40 y de fulgor de luna a los 50. Sigo buscando ese amor imposible, el otro lado del espejo, la explicación de la vida... Y sigo siendo, ya lo confesé en el número anterior, procrastinadora de libro, que es algo así como que... más tarde os lo cuento mejor. Porque procrastinar, es precisamente eso; dejar todo para... por... luego o después.

Lo que está muy claro es que la procrastinación al final no lleva a nada. Si esperas, llegas tarde. Si no llegas, te quedas fuera y si te quedas fuera por esperar demasiado, pierdes todo.

En busca del mantra perfecto, la filosofía de la vida, la excelencia emocional y de adjetivos que me recuerden menos al cole y me caractericen mejor. He decidido ser, y suena que lo flipas; **OPTIMALISTA**. Y para aprenderlo bien, he acudido a uno de esos cursos de psicología positiva que te enseñan mil claves para ser feliz y afrontar tus miedos, manías, y malos rollos, ofreciéndote una clave de acceso al loco mundo de las turbaciones que hierven entre las orejas y el pelo.



Creedme que lo consiguen, sobre todo mientras compartes taller con más gente rarita como tú en busca de la vida perfecta.

Pero es curioso, porque lo primero que te dicen en la clase es, que el perfeccionismo no mola nada. Es más, **ser perfeccionista es la actitud menos perfecta que existe y es uno de los principales motivos de nuestra infelicidad** además de ser el enemigo número uno de la salud emocional ¡Toma ya!

Ser optimalista es algo así como, una mezcla entre optimismo y realismo. Se trata de comprender y aceptar, con alegría, que la vida no es tan “chuli” como dicen. Que uno

es incompleto, tiene defectos y que de vez en cuando, darte de morros contra la pared porque algo no ha salido como estaba previsto, lejos de ser malo, nos ayuda a reaccionar y a ver la vida con más claridad (chichón emocional incorporado)

Entonces recuerdo a Salvador Dali y esa frase: **“No tengas miedo de la perfección, nunca la conseguirás”**.

Según mi profe de psicología positiva, no hay que buscar la perfección porque las imperfecciones son las que hacen más bellas a las personas.

Y yo creo que la única perfecta perfección que deberíamos lograr en esta vida es, ser mejores personas. Y si hay que muscular algo, que sea el optimismo y la actitud positiva. Porque si tienes buena actitud, dicen, lo tienes todo, consigues todo, puedes con todo.

Y por eso y para no olvidarlo jamás, he decidido levantarme todos los días muy temprano, desayunar una doble dosis de optimismo con leche y tatuarme en la cadera “Puedo con todo”

Ahora solo tengo que mirarlo en el espejo cada mañana y leerlo con purita convicción, ya que esa frase será desde hoy, mi interruptor para salir al mundo.

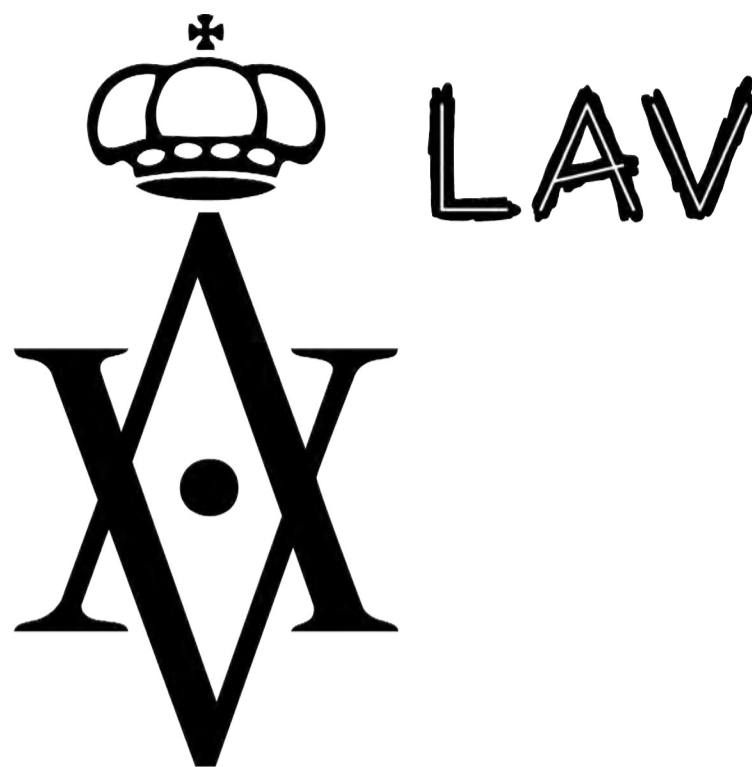
La mala noticia es que los espejos, tan traicioneros en ocasiones, leen todos los mensajes al revés. Y la verdad es que madrugar, por mucho que quiera enfrentarme a la realidad de la vida con humor, no me hace ninguna gracia.

En cuanto al amor, dicen los optimalistas que la clave está en descubrir con quien queremos complicarnos la vida aún más. Bueno... la verdad es que yo me pido ser optimalista con ciertas reservas.

Por cierto, en algún sitio he visto anunciado un curso sobre resiliencia. Me apunto y os cuento.

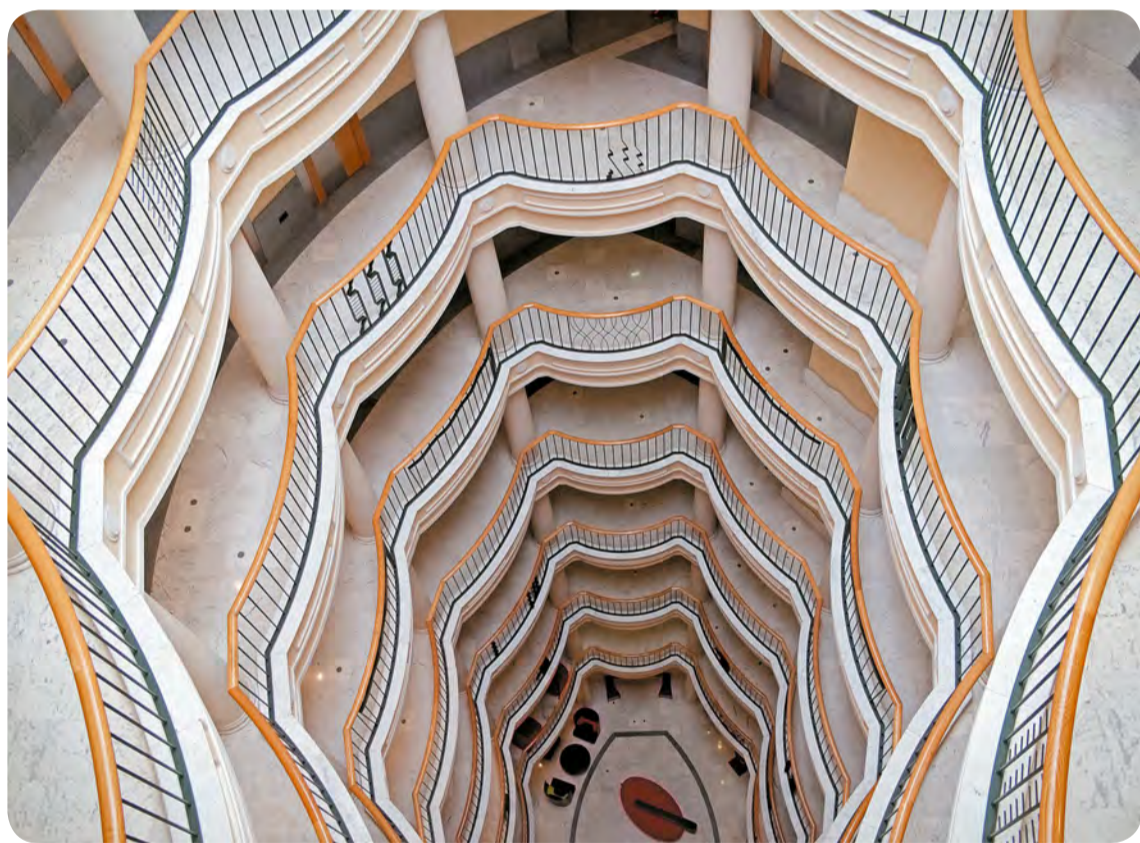
Nos vemos en la calle.

Purita Casualidad



HOTEL ALFONSO V

Tú hotel en el centro



**Un hotel de modos
y no de modas**



Avda. del Padre Isla,1 - 24002 León • Tel: 987 22 09 00

www.hotelalfonsov.com

Drasanvi

COLLMAR[®]

COLÁGENO MARINO HIDROLIZADO

EL AUTÉNTICO COLÁGENO MARINO



NUESTRA LÍNEA DE COMPLEMENTOS BASADA EN EL APORTE DE COLÁGENO MARINO, ÁCIDO HIALURÓNICO Y VITAMINA C AYUDA A TU PIEL, HUESOS Y ARTICULACIONES¹. LA ACCIÓN DE ESTOS INGREDIENTES JUNTO AL MAGNESIO O LA CÚRCUMA CREAN UNA LÍNEA ÚNICA SEGÚN TUS NECESIDADES.

¹ LA VITAMINA C CONTRIBUYE A LA FORMACIÓN DE COLÁGENO PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DE HUESOS, PIEL Y CARTÍLAGO.

*Siempre al lado de los
que marcan la diferencia*
Patrocinador oficial de Rafa Nadal

**INFÓRMATE EN HERBOLARIOS, CENTROS DE DIETÉTICA,
PARAFARMACIAS Y FARMACIAS**



